بابت ماہ دسمبر سنہ ۱۹۴۵ء

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ماہنامہ ہمدرد صحت دہلی

جلد ۱۴ نمبر ۶
نگراں :- حکیم حاجی عبد الحمید، دہلوی
مرتبہ :- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی
بابت ماہ دسمبر سنہ ۱۹۴۵ء

فہرست مضامین

موسم سرما کا خیر مقدم
جناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم۔ اے ۲
ہم کیوں کر بنتے بگڑتے ہیں
جناب مولانا محمد اسحٰق صاحب، کلاچی ۴
امراض حادہ کا قدرتی علاج
از سٹین لے۔ لیف این۔ ڈی۔ ڈی۔ او ۱۱
تیمارداری کے لیے کافی عملہ نہیں ہے
سرجو گندر سنگھ ۱۵
بچوں کا فالج
ادارہ ۲۱
خیالی علاج
مسٹر ایس۔ اے۔ خالق، ایڈیٹر اخبار رُپیہ ۲۸
فلم "اُس پار" میں طبیبوں کی تذلیل
بھیا احسان الحق صاحب ۳۱
فرسٹ ایڈ
ڈاکٹر ایلزا بتھ سلون چیسر ایم۔ ڈی ۳۳
کشمیر کی سیر
ادارہ ۳۵
دردِ سر
ادارہ ۴۲
شانوں کی ورزشیں
موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔ ۴۶
معلومات
ادارہ ۴۹
انتقاد
حکیم عبد الحمید صاحب ۵۱
سوال و جواب
ایڈیٹر ۵۲

قیمت فی پرچہ مع محصول ڈاک صرف تین آنے
قیمت سالانہ مع محصول ڈاک صرف ایک روپیہ۔

ضروری اطلاع

ہم اپنے تمام کرم فرماؤں اور سرپرستوں کے ممنون ہیں کہ وہ صرف ہمدرد دواخانہ سے اپنے اور اپنے خاندان کے دوسرے افراد کے لیے دوائیں طلب فرماتے ہیں۔ سہولتِ کار کے لیے ہم نے اپنے ادارے کو مختلف شعبوں میں تقسیم کر دیا ہے اسلیے عام اطلاع کے لیے یہ سطور لکھی جا رہی ہیں جب بھی آپ یاد فرمائیں از راہ کرم لفافہ پر پتہ ذیل کی ہدایت کے مطابق لکھیے ایسی صورت میں نہ صرف یہ کہ آپ کا خط فوراً شعبہ متعلقہ میں پہنچ جائیگا اور فوری کارروائی عمل میں آجائیگی بلکہ یہ فائدہ بھی ہوگا کہ مختلف شعبوں کے انتظام میں بے قاعدگی پیدا نہیں ہونے پائیگی۔ ہم آپکے ممنون ہونگے اگر آپ پتہ لکھتے وقت نیچے کے نوٹ کا خیال رکھیں گے :-

(۱) جب آپکو اپنے مرض کا حال لکھنا ہو یا اپنے مرض کے متعلق کچھ دریافت کرنا ہو تو پتہ اس طرح لکھا کیجیے :-
ناظم اعلا مجلس تشخیص و تجویز، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۲) اگر آپ کو کوئی دوا طلب کرنی ہو تو پتہ صرف یہ لکھیے :-
ناظم میل آرڈر سیکشن، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۳) اگر آپ کو کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل یا کسی دوا کی قیمت دریافت کرنی ہو یا فہرست منگانی ہو تو پتہ اس طرح لکھیے گا :-
شعبہ جوابات، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۴) اگر خدانخواستہ آپ کو کسی سلسلے میں کوئی شکایت ہو تو یہ پتہ لکھیے۔
شعبۂ تحقیقات، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۵) اگر میزان کی کوئی غلطی ہو یا رُپے پیسے کے متعلق کوئی بات دریافت کرنی ہو تو پتہ اس طرح لکھا کیجیے :-
شعبۂ حسابات، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۶) اگر آپ کو ایجنسی کے متعلق کوئی معلومات حاصل کرنی ہوں یا ایجنسی لینے کا خیال ہو یا آپ ہمارے ایجنٹ ہوں اور کچھ لکھنا ہو تو پتہ یہ لکھیے :-
ناظم شعبہ ایجنسی، ہمدرد دواخانہ، لیبارٹریز، دہلی

(۷) صافی اور ہمدرد مرہم کی ایجنسی وغیرہ کے لیے یہ پتہ لکھا کیجیے
شعبہ صافی و ہمدرد مرہم، ہمدرد دواخانہ لیبارٹریز، دہلی

(۸) ہمدرد صحت کے متعلق کچھ لکھنا ہو تو براہ راست ناظم ہمدرد صحت کو خطاب کیجیے۔

موسمِ سرما کا خیر مقدم

(از جناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم۔اے)

اچھا ہوا کہ موسمِ گرما گزر گیا
سرما جو آگیا تو زمانہ بدل گیا

اک خوش گوار تازہ برودت ہواہیں ہے
کچھ برف سی ملی ہوئی ٹھنڈی فضا میں ہے

دھوپ اور آگ کے بھی مزے خوب لیجیے
جب خون منجمد ہو تو ورزش بھی کیجیے

ٹھنڈا نہ روح کے لیے ہو جسم کا غلاف
سردی اگر ہے تیز تو پھر اوڑھیے لحاف

اچھلا ہے دن کا رنگ بڑا وقت رات کا
سورج کی ہر کرن ہے ذریعہ حیات کا

بہتر ہو آفتاب سے صحت کا حال بھی
اسکی شعاعوں میں ہے حیاتین "د" بھی

سوڈا بھی اور "کیلسیم" بھی ملے گا خوب
خورشید زندگی نہیں ہو گا کبھی غروب

یوں بڑھ رہی ہے اب تو برودت کہ الاماں
مرتجھا کے رہ گئی ہیں طبیعت کی شوخیاں

اعصاب سرد ہو گئے، دل خستہ ہو گیا
ہر عضو جسم پیکرِ یخ بستہ ہو گیا

اب وقت ہو کہ آپ کریں قوتوں کی جانچ
اس فصل میں قوائے عمل پر نہ آئے آنچ

اعصاب پر جو شدتِ سرما کا ہو اثر
ڈھلتی ہو مثلِ شام جوانی کی دوپہر

الفت کی چھیڑ چھاڑ کا بھی حوصلہ نہ ہو
جوش و خروش دل میں نہ ہو ولولہ نہ ہو

دل کو ابھارتا نہ ہو دلبر کا رنگ و بو
اب مثل حسن، عشق ہوا ہو بہانہ جو

اعضا ٹھٹھر ٹھٹھر کے جو دینے لگیں جواب
پژمردگی کو دیکھ کے مایوس ہو شباب

اس حال میں ضرور ہے صحت کی دیکھ بھال
سب قوتوں کے واسطے تجدید کا خیال

بوڑھوں کے سرد خوں کو حرارت بھی چاہیے
ہر نوجواں کو جوش طبیعت بھی چاہیے

لازم ہے طاقت اور نقاہت میں امتیاز
تبلاؤں خیر مقدم سرما کا ایک راز

سرما جو آگیا ہے تو فکر اسکی کیجیے،
"تا یاللحسم یہ نسخہ خاص" آپ پیجیے

تبدیلی

قیمت فی بوتل - ۱۲ بڑی خوراکیں

پانچ روپے

حیاتین اور کیلسیم اور فولاد کا یہ سائنٹی فک مرکب بڑے اہتمام سے جدید ترین مشینری سے بغیر ہاتھ لگائے تیار کیا جاتا ہے یہ ایک جنرل ٹانک ہے جسے ہر عورت مرد بڑی دلجمعی سے استعمال کر سکتا ہے

ماءُ اللحم

جسم میں بے انتہا خون پیدا کرتا ہے۔ اچھی سے اچھی ولایتی اور دیسی دوائیں اس کے سامنے ہیچ ہیں۔ کیوں کہ اسے ہندستانی مزاج کے مطابق بنایا گیا ہے۔ اس موسم میں اس کا استعمال ضرور کیجیے اور اپنی زندگی کے کئی سال اور بڑھا لیجیے۔

نوٹ:۔ اسے ریل کے ذریعہ سے منگوایئے۔ اپنے شہر کا نام اور ریلوے لائن صاف لکھیے جس قدر بوتلیں درکار ہوں، ان کی قیمت کا نصف بذریعہ چک یا منی آرڈر بطور پیشگی ضرور بھیجیے اور خط پر "شباب ڈپارٹمنٹ" ضرور لکھیے تاکہ فوراً تعمیل ہو جائے۔ اگر آپ اپنی دکان پر فروخت کرنے کے لیے منگوائیں تو ضرور لکھیے تاکہ تاجرانہ رعایت کی جائے۔ تاجر کم سے کم ۲۴ بوتلیں منگوائیں۔

تیار کردہ:۔ **ہمدرد دواخانہ لیبورٹریز دہلی**

ہم کیوں کر بنتے بگڑتے ہیں؟

ہمیں تو ان حیوانات اور حشرات پر بڑا ہی رشک آتا ہے جو قوتِ فکر سے یکسر محروم ہیں اور سوجھ بوجھ کر آزاد۔ عجیب زندگی ہے ان کی! نہ یہ اجتماعات کرتے ہیں اور نہ سائنسی نہ مباحث سے یہ آشنا ہیں۔ ان کے ہاں لیکچر نہیں ہوتے اور مذاکرات کا بھی کوئی ذکر نہیں۔ ایک کھانے پینے کو لیجیے بھلا ان جانوروں کو کیا معلوم کہ وہ کیوں کھاتے ہیں اور کیوں پیتے ہیں اور ان کے منہ اور معدے اور آنتوں میں جاکر کھائی ہوئی غذا کا کیا بنتا ہے اور جسم کی ٹوٹ پھوٹ کیوں کر ہوتی ہے اور پھر اس غذا سے جسم کیسے بنتا ہے۔ یہ تو انسان ہی کا خاصہ ہے کہ وہ اپنے جسم کے تمام نظامات کو سمجھے، خواہ وہ ایک حکیم ہو یا وید یا ڈاکٹر، خواہ وہ ایک غیر فنی ہو۔ اطبا کی طرح ایک عام اور غیر فنی آدمی کو بھی جاننا چاہیے کہ جو غذا وہ کھاتا ہے معدہ، آنتیں اور دوسرے احشاء و اعضاء اس کے ساتھ کیا عمل کرتے ہیں۔ یہ مضمون جو آپ نیچے ملاحظہ فرمائیں گے آپ کو نظامِ ہضم کے متعلق ضروری معلومات بہم پہنچائے گا۔

(ہمدرد صحت)

قناۃ غذائیہ (غذائی نالی) اور اس کے متعلقات جن کی مدد سے فعلِ ہضم انجام پاتا ہے انسان کی خصوصیت نہیں، دوسرے حیوانات کے ہضمِ غذا کا بھی قدرت نے ویسا ہی انتظام کیا ہے۔ امیبا میں جو ایک ہی خلیہ کا ایک خوردبینی جاندار ہے، اگرچہ کوئی ایسا نظام دکھائی نہیں دیتا، تاہم ہمیں یقین ہے کہ اس کے اندر انہضامِ غذا اور اس کو بدل ما یتحلل بنانے کی مشینری ضرور موجود ہے جو دکھائی نہیں دیتی۔ بعینہٖ جس طرح خود ہمارے خون کے سفید ذرات میں (جن میں سے ہر ایک مستقل جاندار خلیہ ہے) اس نظام کے غیر مرئی صورت پر موجود ہونے کا ہمیں یقین ہے۔ لیکن ساتھ ہی اس بات کو ملحوظ رکھنا لازم ہے کہ اعلیٰ قسم کے حیوانات میں ہضمِ غذا کے لیے مخصوص اعضاء ہوتے ہیں اور ہضم کا نظام کسی قدر پیچیدہ ہوتا ہے، اور اگرچہ جگالی کرنے والے حیوانات کی نسبت انسان میں ہضمِ طعام کی مشینری کم پیچیدہ ہے لیکن اس سے قطع نظر اس کو دیکھا جائے تو اس کے نظام کا بھی پیچیدہ ہونا واضح اور نمایاں ہے۔ یہ ایک امرِ واقع ہے کہ ہضمِ غذا کے اعضاء میں مطلق خود غرضی نہیں، وہ غذا کو اپناتے ہیں، بلکہ ان کی دن رات کی مصروفیت اور سرگرمیٔ عمل جسم کے دیگر اعضاء و اجزاء کے تغذیہ کے لیے وقف ہے۔ توضیح کی ضرورت ہو تو حکایاتِ حکیم لقمان کی وہ کہانی یاد کیجیے جس میں یہ لکھا ہے کہ جسم کے اعضاء نے معدے کے برخلاف علمِ بغاوت بلند کیا تھا لیکن بالآخر ان کو اپنی غلطی کا اعتراف کرنا پڑا اور یہ حقیقت ان کی سمجھ میں آگئی کہ معدہ فی الواقع خادمِ اجسام اور ایثارِ نفس کا مجسمہ ہے۔ سائنس کی جدید تحقیقات نے اس کی حرف بہ حرف تصدیق کی ہے۔ چنانچہ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو غذا معدے میں پہنچتی ہے اس کا ایک ذرہ بھی وہ اپنے تغذیہ کے لیے کام میں نہیں لاتا۔ وہ اپنی غذا اس خون سے حاصل کرتا ہے جو جسم میں دورہ کرتے ہوئے اس کی دیواروں میں سے گزرتا ہے۔ غذائی نالی کا قصہ اس سے بھی زیادہ معنی خیز ہے۔ یہ ایک ایسی نالی ہے جو جسمِ انسانی کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک چلی گئی ہے لیکن جسم سارے کا سارا مع جملہ اعضاء کے اس کے باہر واقع ہے جیسے کہ اس کے بالمقابل ہم کہتے ہیں کہ انسان کا جسم سارے کا سارا مع جملہ اعضاء کے جلد کے اندر ملفوف ہے۔ اب اگر کسی ایسی غذا کی جیسے کہ کاڈلیور آئل ہے جلد پر مالش کی جائے یا قناۃ غذائیہ کے اندرونی جانب اس کو لگایا جائے دونوں کا نتیجہ ایک ہے اور ان دونوں صورتوں میں کچھ بھی فرق نہیں۔ (چنانچہ اب غذا کا عمل موخر الذکر صورت میں دیوار امعاء کے (امعاء بھی قناۃ غذائیہ میں شامل ہیں اس کی تفصیل آگے آتی ہے) بیرونی طرف سے اور اول الذکر میں جلد کے اندرونی جانب سے وقوع میں آتا ہے) لیکن بہرکیف جب تک کوئی غذا منازل انہضام طے کرنے کے بعد خون کی صورت میں مبتدل نہ ہو اس وقت تک وہ اس قابل نہیں ہوتی کہ جسم کا کوئی حصہ اس سے پرورش حاصل کرے۔

قناۃ غذائیہ فقط ایک مخزن ہی ہر قسم کی غذا جس سے ہمارے جہاں سے غذا تقسیم ہوتی ہے جسم کی پرورش ہوتی ہے اس کا مخزن یا رسد خانہ انتڑیاں ہیں یا بحالتِ ضرورت جلد کے ذریعے بھی جسم کو غذا پہنچائی جا سکتی ہے۔ لیکن جیسا کہ ابھی مذکور ہوا غذا کا مخزن اور اس کے قائم ہونے کے باوجود معدہ اور امعاء کو اس غذا کے خزانے سے براہ راست کوئی فائدہ نہیں پہنچتا، بلکہ اس کی مثال یہ ہے کہ کوئی شخص پانی کی منجدھار میں کھڑا ہونے کے باوجود پیاسا ہو جس طرح قاسم اپنا حصہ

ست آنتوں میں پہنچتا ہے۔ اسی طرح معدہ اور امعا بھی بہت دوسرے اجزائے جسم کو غذا پہنچاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اگرچہ معدہ میں ہر وقت باخزانہ جمع رہتا ہے پھر بھی اس کے بعض اجزا کبھی کبھی غذا سے محروم رہتے ہیں جس کا ظہور زخم معدہ کی صورت میں ہوتا ہے جس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ چھوٹی سی شریان (رگ) جو معدہ تک خون کا ذریعہ ہے کسی نہ کسی طرح اس کا سوراخ بند ہو جاتا ہے جس سے معدے میں خون پہنچتا اور اس کی پرورش کرتا ہے۔ خلاصہ یہ کہ قناۃ غذائیہ ایک لمبی نالی ہے جو منہ سے لے کر آنتوں کی آخری حد تک چلی گئی ہے اور جس کا اہم معدہ اور امعا ہیں اور عام اعضا اور اجزا جسم کو اس کے ارد گرد ایک خاص نظام کے ساتھ ترتیب دیا گیا ہے اور اس کا فرض منصبی یہ ہے کہ جو غذا بھی جسم کی پرورش کے لیے اس کے سپرد کی جائے وہ اس کو نہایت دیانت داری کے ساتھ جسم کے ایک ایک گوشے میں تقسیم کیے جانے کا اہتمام کرے اور خود اپنے لیے سوائے اس فضلے کے جو کسی مصرف کا بھی نہیں کچھ بھی باقی نہ رہنے دے۔ اب ہم عمل ہضم کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ فعل ہضم کا تمام تر انحصار اسی قناۃ غذائیہ اور اس کے متعلقات پر ہے۔ جسم کے جملہ نظامات عموماً پیچیدہ نوعیت کے ہیں اور اگرچہ فعل ہضم دوسرے اعمال حیات کی نسبت سادہ اور کم پیچیدہ معلوم ہوتا ہے پھر بھی یہ نظام ہضمی اپنے فرائض کی انجام دہی میں بعض ایسی گلٹیوں کی سرگرمی عمل سے متاثر ہوتا ہے جن کا قناۃ غذائیہ کی سے بظاہر کسی قسم کا تعلق معلوم نہیں ہوتا۔ جدید تحقیقات سے یہ بات بھی قطعی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ جس طرح دوران خون اور نظام تنفس عصبی نظام کے ماتحت رہ کر اپنا عمل انجام دیتے ہیں اسی طرح ہضم کا نظام بھی اس کی ماتحتی سے بے نیاز نہیں۔ قناۃ غذائیہ کے بیرونی جانب جا بجا ابھار پائے جاتے ہیں جن کو غدود یا گلٹیوں کا نام دینا موزوں ہوگا۔ ان گلٹیوں کے اندر بعض کیمیائی تغیرات ظہور میں آ کر خاص قسم کی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو انتڑیوں میں پہنچ کر وہاں کی رطوبت کی ترکیب میں شامل ہوتی ہیں جو ایک عجیب و غریب حیرت انگیز کیمیائی مرکب ہے۔

اندرون جسم کے مرکبات کیمیائیہ جن کا ہضم غذا پر اثر پڑتا ہے

گو قناۃ غذائیہ کی اندرونی جانب کثرت سے ابھار اور گلٹیاں پائی جاتی ہیں جن میں سے ہر ایک گلٹی ایک خاص قسم کی کیمیائی رطوبت کا منبع اور مخزن ہے اور ہر ایک رطوبت کو ہضم طعام میں کم و بیش دخل ہے لیکن اس کے باہر کی طرف جو گلٹیاں یا غدود ہیں ان میں جگر اور پنکریاس (لبلبہ) کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے اور جسامت کے لحاظ سے بھی ان کو اول درجے کے ابھار یا گلٹیاں شمار کیا جا سکتا ہے۔ ہر ایک سے ایک خاص قسم کی رطوبت رس کر انتڑیوں کے اندر جاتی ہے جس کے بغیر ہضم طعام کا عمل مکمل نہیں ہوتا۔ یہاں ایک نکتہ یاد رکھنے کے قابل ہے وہ یہ کہ متقدمین اطبا اور علم افعال الاعضاء کے ماہرین عام طور پر اس غلط فہمی میں مبتلا تھے کہ ہر ایک عضو کے لیے ایک ہی عمل مخصوص ہوتا ہے۔ برخلاف اس کے عصر حاضر کے محققین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ صحیفۂ فطرت میں جا بجا اقتصاد عمل (اکونومی) کے آثار نمایاں ہیں اور اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ایک ہی عضو یا ایک ہی نظام و تخلیق کو بہت سے اغراض و مقاصد پورا کرنے کا ذریعہ گردانا جاتا ہے۔ چنانچہ ہم دیکھتے ہیں کہ امیبا محض ایک ہی خلیہ ہے۔ بایں ہمہ وہ ایک مکمل حیوان ہے اور یہی ایک خلیہ اس کی زندگی کو قائم رکھنے کے لیے بہت سے اعمال انجام دیتا ہے۔ اور کم از کم ایک درجن مختلف نظامات کا مظہر اور منبع ہے۔ اس کا یہی ایک خلیہ اس کے حق میں دل ہے، گردہ ہے، جگر ہے، پھیپھڑا ہے، معدہ ہے اور دماغ ہے۔ اس لیے اگر تحقیق سے ہمیں یہ معلوم ہو کہ ہمارا کوئی عضو مختلف قسم کے اعمال حیات انجام دیتا ہے تو ہمیں متعجب نہیں ہونا چاہیے۔ حال کے علماء فزیالوجی (علم افعال الاعضاء) ابھی ان تحقیقات کے نتائج پر قانع نہیں ہوتے۔ وہ جانتے ہیں کہ جس قدر ہم دریافت کر چکے ہیں ممکن ہے اس سے بھی زیادہ ابھی تک معرض خفا میں ہو۔ اب اگر کوئی شخص یہ دریافت کرے کہ جگر کون سا فعل انجام دیتا ہے تو عام طور پر اس کا یہی جواب دیا جائے گا کہ وہ صفرا پیدا کرتا ہے جو آنتوں میں پہنچ کر غذا ہضم کرنے اور فضلات خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی پوچھے کہ پنکریاس کو قدرت نے کس غرض کے لیے پیدا کیا ہے تو یہی کہا جائے گا کہ اس کے اندر ایک خاص قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے جس کو عرق پنکریاس کہنا بے جا نہیں ہوگا۔ آنتوں میں پہنچ کر ہضم غذا کے سلسلے میں اس عرق کا اثر نمایاں ہوتا ہے۔ یہ دونوں جواب بجائے خود درست اور صحیح ہیں لیکن جگر اور پنکریاس کے افعال یہیں تک محدود نہیں۔ جگر کا تولید صفرا کے علاوہ کم از کم نصف درجن مختلف اعمال کو انجام دینا عہد حاضر کے علماء فزیالوجی کو معلوم ہے اور پنکریاس کے متعلق بھی وہ جانتے ہیں کہ جسم کے بہت سے اغراض اس سے پورے ہوتے ہیں، گو ان اعمال کی واضح تفصیل کا ابھی تک ان کو علم نہیں ہو سکا اور یہ بھی انہیں یقین ہے کہ دونوں کے افعال ایک دوسرے سے قطعاً مختلف ہیں۔ یہی نظریہ قناۃ غذائیہ کی دیواروں پر بھی حاوی ہوتا ہے۔ چنانچہ مدت سے اطبا کو یہ معلوم ہے کہ اس کے ایک نہ ایک حصے میں ایک عرق ہاضم پیدا ہوتا ہے جس کا فعل اور اثر اس کے نام سے ظاہر ہے۔ لیکن حال کی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ عرق جو ایک کیمیائی مرکب ہے اور بعض ایسے افعال انجام دیتا ہے جن پر اگرچہ اغلب ہے کہ بقائے حیات کا دار و مدار ہو لیکن ہضم کے ساتھ ان کا کچھ بھی تعلق نہیں۔ اسی طرح

انتڑیوں کو عام طور پر خالص ہضم طعام کا آلہ اور ذریعہ سمجھا جاتا ہے لیکن ان کی بیرونی دیواروں میں جو چھوٹی چھوٹی گلٹیاں موجود ہیں وہ حقیقت میں سفید ذرات خون کی تخلیق و تکوین کے کارخانے ہیں جن کے فرائض ہضم غذا سے بالکل علیحدہ ہیں (یہ اور بات ہے کہ وہ فرائض بہت بڑی اہمیت کے حامل ہیں)۔

انسان کا منہ اور اس کی زبان کے فرائض کا غیر معمولی تنوع

الغرض بحکم "فعل الحکیم لا یخلو عن الحکمۃ" انسان کے جسم کا کوئی عضو اور کوئی حصہ بے فائدہ نہیں حتیٰ کہ وہ زائدۂ امعاء جس کو اکثر شارحین جسم انسانی ایک بے کار چیز سمجھتے ہیں اور نظریۂ ڈارون کے قائلین اس کو "حیوانی تبرک" سے تعبیر کرتے ہیں، اس کے متعلق بھی عصر حاضر کے محققین کا یہ خیال ہے کہ اس کی تخلیق کسی حکمت پر مبنی ہے اور وہ جسم کی کوئی ایسی نامعلوم خدمت انجام دیتا ہے جس کو ابھی تک ہم نہیں جانتے (کیوں کہ ہمارا دائرۂ علم یقیناً محدود ہے اور روز بروز جدید انکشافات سے اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے)۔ بہرکیف اب ہم قناۃ غذائیہ اور اس کے متعلقات کی جہاں تک ہضم غذا کے ساتھ ان کا تعلق ہے تفصیل بتانا چاہتے ہیں اگرچہ اس حالت میں جب کہ کسی خاص عارضہ کی وجہ سے جبڑے نہ کھل سکیں ناک کے راستے سے بھی ہم جسم میں غذا داخل کرتے ہیں، بعینہٖ جس طرح ناک کے ذریعے سانس لینا دشوار ہو جائے تو ہم منہ کو تنفس کا ذریعہ بنا لیتے ہیں لیکن بہرکیف یہ تغذیہ اور تنفس کا غیر طبعی طریقہ ہے۔ غذا کا اصلی راستہ جس سے قناۃ غذائیہ میں غذا داخل کرنی چاہیے انسان کا منہ ہے۔ دیگر حیوانات کی نسبت انسان کے حیوان ناطق ہونے کی وجہ سے اس کے منہ کی ساخت بہت زیادہ پیچیدہ ہے، کیوں کہ وہ نہ صرف ادخال غذا کا راستہ ہے بلکہ نطق و کلام کا آلہ بھی ہے۔ اس کے معنے یہ ہیں کہ منہ اور زبان اور دانت اور گلے کے عضلات جو دوسرے حیوانات میں غذا کی خاطر پیدا کیے گئے ہیں انسان میں ان کی تخلیق کا مقصد اعظم کلیتہً اس سے مختلف ہے جس سے مراد بات چیت کرنا اور انہام و تفہیم کے فرائض انجام دینا ہے۔ اسی بنا پر انسان کے حق میں یہ غیر طبعی نہیں کہ وہ پھیپھڑوں کے فضلات خارج کرنے کے لیے منہ کے راستے سانس لے لیکن آکسیجن کے ادخال کے لیے ایسا کرنا غیر طبعی اور صحی لحاظ سے ممنوع ہے اور یہ دانش مندانہ مقولہ نئی تحقیقات کی روشنی میں بھی بالکل درست ہے کہ "انسان کو جب تک کچھ کھانا یا کہنا نہ ہو تب تک وہ اپنے منہ کو بند رکھے۔" کام و زبان یا کام و دہان کے افعال اور خواص معلوم خاص و عام ہیں اس لیے ان کے متعلق کچھ زیادہ کہنے کی ضرورت نہیں البتہ دانتوں کے متعلق کچھ کہنا نامناسب نہیں ہوگا انسان میں بیس دانت ایسے ہیں جن کو عام طور پر دودھ کے دانت کہا جاتا ہے مستقل اور پائدار دانتوں کی تعداد پوری بتیس ہے۔ انسان کی یہ بتیسی کیا بلحاظ تعداد کے اور کیا بلحاظ شکل و صورت اور ساخت کے ان بندروں کی بتیسی کے عین مطابق ہے جن کو علمائے تشریح اور نظریۂ ارتقاء کے قائلین "انسان نما بندر" کہتے ہیں (اور بعض تو ان کو انسان کا جد امجد خیال کرتے ہیں)۔ بعض علمائے تشریح (اناٹومسٹ) کا یہ بھی خیال ہے کہ انسان کے دانت بحالت موجودہ انحطاط پذیر صورت میں ہیں اور ان کی اصلی ہیئت اور کیفیت میں معتد بہ فساد اور اختلال رونما ہوا ہے لیکن اس کا فیصلہ نہ تو بڑے بڑے شہروں کے طلبائے مدارس کے خراب دانتوں کو دیکھ کر کیا جا سکتا ہے، اور نہ وسطی افریقہ کے وحشی باشندوں اور یورپ کے مہذب باشندوں کے دانتوں کا مقابلہ کرنے سے یہ مسئلہ حل ہوتا ہے۔ اس کا انحصار موجودہ نسل انسانی کے دانتوں کا نوع انسانی کے ان افراد کے دانتوں سے مقابلہ کرنے پر ہے جو ہزارہا سال پہلے صفحۂ ارض پر آباد تھے (اور جن کی کھوپریاں آثار قدیمہ کے عجائب خانوں میں محفوظ ہیں)۔ مستقبل بعید کی نوع انسانی کے دانت قسم قسم کی قیاس آرائیوں کا موضوع بحث ہیں اور ان کا جاننا دلچسپی سے خالی نہیں لیکن سردست طوالت کے خوف سے ہم اس تفصیل کو نظر انداز کرتے ہیں اور صرف اتنا کہنے پر اکتفا کرتے ہیں کہ انسان کے سامنے کے دانت یعنی اس کے ثنایا و رباعیہ اور اس کی کچلیاں مسکراہٹ کی خوب صورتی میں نمایاں اضافہ کرتی ہیں اور ان کو ان حروف کے صحیح طریقے پر تلفظ کرنے میں بڑا دخل ہے جن کا تعلق دانتوں سے ہے۔

غذا کو قابل ہضم بنا دینے کے لحاظ سے منہ اور دانتوں کو بڑی اہمیت حاصل ہے

قطع نظر اس کے کہ انسان کا منہ مع اس کے مشمولات و متعلقات کے غذا کو اندر دھکیل دینے کی نہایت عمدہ مشین ہے، غذا کو چبا کر کھانا بے حد ضروری ہے۔ منہ کا لعاب نہ صرف یہ کہ اس کو نرم بنا دیتا ہے بلکہ اس پر ایک ایسا چکنا سا ملائم استر کر دیتا ہے کہ انسان کو اس کے نگلنے اور معدے تک پہنچانے میں نہایت آسانی ہوتی ہے۔ منہ کے اندر ہر ایک جانب تین چھوٹی چھوٹی گلٹیاں موجود ہیں اور یہ لعاب ان ہی سے رس کر غذا کے ساتھ شامل ہوتا ہے اور ہضم طعام کا پہلا مرحلہ طے ہونا اسی کے کافی مقدار میں غذا کے ساتھ شامل ہونے پر منحصر ہے۔ جن گلٹیوں میں ورم آ جانے سے کنٹھ مالا ہو جاتا ہے وہ انہی گلٹیوں میں سے دو گلٹیاں ہیں جو منہ کے اندر کان کے محاذی واقع ہیں۔ اس لعاب ہاضم کا رس کر غذا کے ساتھ شامل ہونا نظام عصبی کے ماتحت ہے اور ان اعصاب کو جن کا تعلق ان غدد لعابیہ کے ساتھ ہے مختلف طریقوں سے اکسایا جا سکتا ہے۔ چنانچہ اکثر اوقات کسی مرغوب اور مشتہی غذا کو آنکھوں سے دیکھ لینا یا اس کی خوشبو سونگھ لینا ہی ان میں تحریک پیدا

بتیلا ہے، جیسے کہ عام محاورہ ہے کہ فلاں چیز کو دیکھ کر منہ میں پانی بھر آیا یا منہ پانی پانی ہو گیا۔ یہ لعاب تیزاب کی قسم کا نہیں بلکہ اس کی نوعیت قلوی سی (الکلائن) ہے اور اس کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ منہ کے اندر بعض جراثیم کے عمل ہونے سے ایسڈ پیدا ہو کر دانتوں کو کھو کھلا کر دینے وغیرہ کا جو خطرہ رہتا ہے وہ اس سے دانتوں کو محفوظ رکھتا ہے۔ خدا کی شان! یہی لعاب سانپ کے منہ میں زہر ہلاہل بن جاتا ہے جس کو وہ کچلیوں کے ذریعے پچکاری کے طور پر کسی انسان یا حیوان کے جسم میں داخل کرتا ہے جو اس کے لیے موت کا پیغام ہوتا ہے۔

چوں کہ منہ کے اندر غذا بہت تھوڑے وقت کے لیے رہتی ہے اس لیے فعل ہضم کا اس پر بہت کم اثر ہوتا ہے، تاہم ہضم غذا کی ابتدا یہیں سے ہوتی ہے اور جیسے کہ مذکور ہوا لعاب مذکور اس کو معدے تک نہایت آسانی کے ساتھ پہنچانے کا باعث ہوتا ہے۔ چنانچہ ۲۰ منٹ سے لے کر ۴۵ منٹ تک کے عرصے میں وہ معدے کے اندر اچھی طرح استقرار پکڑ لیتا ہے۔ درحقیقت غذا کا نگل لینا اور اس کو معدے تک پہنچانا نہایت پیچیدہ عمل ہے جو زبان اور تالو اور حلق اور نرخرے کے ارادی اور غیر ارادی عضلات سب کے اتحاد اور اشتراک سے وقوع میں آتا ہے، اور اس کا احساس ہمیں اس وقت ہوتا ہے جب کسی عصبی عارضہ کی وجہ سے یہ نظام کسی قدر درہم برہم ہو جاتا ہے ورنہ ویسے تو ہم صبح و شام بے فکری کے ساتھ کھاتے پیتے ہیں اور یہ خیال تک نہیں آتا کہ غذا کا نگل لینا بھی کوئی دشوار بات ہے یا اس کے لیے قدرت نے اس قدر پیچیدہ مشینری بنائی اور اس کا خاص اہتمام فرمایا ہے، غذا کے نگلنے میں ہمارا اپنا ارادی فعل صرف اتنا ہے کہ لقمہ کو زبان کی پیٹھ پر لاکر اس کو ذرا آگے دھکیل دیں اور پھر چھوڑ دیں تاکہ حلق کے غیر ارادی عضلات خود بخود عمل انجام دیں۔ نوزائیدہ بچے تک میں یہ مشینری نہایت مکمل ہوتی ہے اور بغیر اس کے کہ کسی نے اس کو اس کا استعمال سکھایا ہو پہلے دن سے اس کی یہ مشین نہایت بے تکلفی کے ساتھ خود بخود اپنا عمل شروع کر دیتی ہے اور جو کام اس کے سپرد ہے اس کو نہایت خوش اسلوبی کے ساتھ انجام دیتی ہے۔ وہ اعصاب جن کے ماتحت یہ نظام کارفرما رہتا ہے ان کا کنٹرول سنٹر (مرکزی محکمۂ اقتدار) دماغ کے نچلے حصے میں واقع ہے جو حرام مغز کے ساتھ ملا ہوا ہے۔

قناۃ غذائیہ میں غذا کا آگے دھکیلا جانا حرکت دودیہ کا نتیجہ ہے

جب کوئی کھانے یا پینے کی چیز ایک مرتبہ مری تک پہنچ جائے تو پھر اس کی مشکلات کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ حلق کے تنگ سرے کا نام ہے، جس کے عضلات دندانہ دار نہیں بلکہ ہموار اور چکنے ہیں اور لقمہ نگلتے وقت ان میں جو حرکت پیدا ہوتی ہے وہ قطعاً غیر ارادی ہے۔ جب اس میں کھانے یا پینے کی کوئی چیز پہنچ جاتی ہے تو خود بخود وہ سکڑنا شروع ہوتا ہے اور اس میں ایک موزوں حرکت پیدا ہو جاتی ہے جس کو ہم کیڑے کے رینگنے سے مشابہت دے سکتے ہیں۔ اسی بنا پر اس کو "حرکت دودیہ" کہتے ہیں جو قناۃ غذائیہ اور جسم کے بعض دیگر اعضاء (مثلاً امعاء وغیرہ) میں پائی جاتی ہے چنانچہ قلب میں جو سکڑنے اور پھیلنے کا عمل ہر وقت جاری ہے وہ بھی اسی حرکت دودیہ کی ایک قسم ہے لیکن یاد رکھو نبض میں جو تموج پیدا ہوتا ہے وہ اس نوع کا نہیں، کیوں کہ شریان کے لحمی ریشے اور اس کی بافت اس قابل نہیں کہ وہ حرکت دودیہ کی متحمل ہو سکے۔ جن اعصاب کے ذریعے ذائقہ کا احساس ہوتا ہے وہ بہت دور تک حلق اور نرخرے میں پھیلی ہوئی نہیں ہیں، کیوں کہ ان کی تخلیق اس لیے نہیں ہوئی کہ ہم کھانے سے لذت یاب ہوں (یہ ایک ثانوی مقصد ہے)، اصل مقصد یہ ہے کہ ہم حس ذوق کے ذریعے کسی غذا کے متعلق یہ فیصلہ کر سکیں کہ اس کو اندر جانا چاہیے یا وہ اس قابل ہے کہ اس کو تھوک دینا مناسب ہے لیکن جو غذا حلق اور مری میں پہنچ جائے اس پر ہمارا کوئی اقتدار باقی نہیں رہتا، اس لیے وہاں اعصاب ذوق کا موجود ہونا بے کار ہے۔ ٹھوس غذا عضلات حلق کی حرکت دودیہ کے ذریعے چار پانچ سکنڈ تک معدے میں پہنچ جاتی ہے لیکن پانی یا کوئی دوسرا سیال حلق میں اترتے ہی فوراً معدے میں پہنچ جاتا ہے۔ قناۃ غذائیہ کے اس عمل کو آنکھوں سے اس طرح مشاہدہ کیا جا سکتا ہے کہ ہم غذا کے ساتھ کوئی معدنی نمک مثلاً بسمتھ شامل کر دیں جس کی وجہ سے اس میں مزید کثافت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اس قابل ہو جاتی ہے کہ رونٹجن شعاعیں اس کے اندر نفوذ کر سکیں اس طرح ایکس رے کے ذریعے اس کا فوٹو لیا جا سکتا اور حرکت دودیہ کا معائنہ مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔ اس مشاہدے نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ اس حرکت دودیہ کے رخ کو بدلا جا سکتا ہے، چنانچہ جگالی کرنے والے جانوروں میں خوراک کو اگل کر چبانا اسی طریقہ پر ظہور میں آتا ہے۔ نرخرے کی نالی بالآخر ایک سوراخ کے راستے پردۂ شکم میں داخل ہو کر معدے کے ساتھ اتصال پیدا کرتی ہے جو قناۃ غذائیہ کا فراخ ترین حصہ ہے، اور غذا کا مخزن ہونے کے علاوہ اور بھی کئی ایک اہم فرائض انجام دیتا ہے۔ بایں ہمہ عصر حاضر کی سرجری کا یہ فتویٰ ہے کہ وہ انسان کے جسم کا جزو لاینفک نہیں، چنانچہ اگر اس کو عمل جراحی کر کے کلیتہً نکال لیا جائے تب بھی انسان زندہ رہ سکتا ہے!

غذا کا بلونا اور متھنا معدے کا خاص عمل ہے

معدے کی ساخت کچھ زیادہ پیچیدہ نہیں اس کا بیرونی غلاف چنداں دبیز نہیں اس کا ڈاکٹری اور طبی نام بالترتیب پیری ٹونیم اور صفاق بطن ہے۔ اس کی دیواروں کی موٹائی اس کے عضلاتی غلاف کی وجہ سے ہے جو پیچھے کی طرف سے اس غلاف کے ساتھ متصل ہے اور جس کو غلاف داخلی کہنا بجا نہیں

ہو گا۔ اس موخر الذکر غلاف کو اندر کی جانب سے ایک بلغمی جھلی استر کیے ہوئے ہے جس پر کثرت سے چھوٹے چھوٹے اُبھار پائے جاتے ہیں اور جن سے گیسٹرک جوس (رطوبت معدہ) رس کر ہضم غذا کا موجب ہوتا ہے۔ معدے کا ایک فراخ تھیلی کی صورت میں ہونا اس حکمت پر مبنی ہے کہ اس میں غذا کی کافی مقدار بیک وقت ذخیرہ کی جا سکے اور ہمیں بار بار کھانے کی ضرورت محسوس نہ ہو۔ معدے کا ایک اہم عمل یہ ہے کہ جب غذا اس میں داخل ہو تو وہ متھنے اور بلونے کے ذریعے اس کو خلط ملط کر دے اور جب تک اس میں غذا موجود ہے وہ اپنی حرکت دودیہ سے اس عمل کو جاری رکھے۔ اگر بالفرض معدے کے عضلات ڈھیلے ہو جائیں یا پھول جائیں اور وہ اپنا عمل انجام نہ دے سکیں تو عدم انہضام غذا کی وجہ سے انسان کی زندگی دوبھر ہو جائے۔ معدے کے نچلے سرے پر جہاں اس کو انتڑیوں کے ساتھ اتصال حاصل ہے عضلاتی بافت کا ایک چھلا موجود ہے۔ تمام قناۃ غذا میں اس کا نہایت مضبوط اور مستحکم حصہ ہے اس کو انگریزی میں پائلورس کہتے ہیں اور اس کا عمل ایک محافظ سپاہی کا ہے، چنانچہ جب تک غذا اس قابل نہ ہو کہ اس کو انتڑیوں کے سپرد کیا جائے تب تک وہ غذا کے ایک قطرے کو آگے گزرنے نہیں دیتا۔ انہضام غذا کا وہ مرحلہ جو معدے کے اندر انجام پاتا ہے اس کی طوالت چند گھنٹے کی ہوتی ہے۔ اس اثنا میں نہ تو غذا آگے بڑھنے پاتی ہے اور نہ وہ پیچھے کی طرف ہٹتی یا کسی اور طریقے پر معدے سے نکلنے پاتی ہے۔ معدے میں اجذاب غذا کی خاصیت نہیں اور نہ اس کی تخلیق اس مقصد کے لیے ہوئی ہے۔ اس مرحلے پر پہنچنے کے لیے غذا کو اور کئی ایک منازل طے کرنی پڑتی ہیں۔ اس کا کام غذا کو تھامے رکھنا، اس کو متھنا اور بلونا، اس کی ایک وقت تک حفاظت کرنا، اور اس کے ہضم میں بہت بڑی حد تک مدد دینا ہے۔ جیسے کہ پہلے مذکور ہوا منہ کی گلٹیوں کا ہاضم لعاب غذا کی ہمراہی میں یہاں معدے میں بھی پہنچ جاتا ہے جس کو معدے کا متھنا اور زیادہ نرم کر دیتا ہے۔ اور اس متھنے اور بلونے کی بدولت اس میں سے ایک خمیر اٹھتا ہے جس کو ڈاکٹری کی اصطلاح میں ٹائلین کہتے ہیں۔ اس کا عمل یہ ہے کہ وہ غذا کے نشاستہ کو شکر میں تبدیل کر دیتا ہے۔ اگر بالفرض غذا میں نشاستہ کا جزو موجود نہ ہو مثلاً دودھ، تو اس پر یہ درست اس کا عمل معطل رہتا ہے لیکن اگر غذا کا جزو اعظم نشاستہ ہو مثلاً روٹی اور آلو، تو پھر یہ ضروری ہے کہ اس کا ہضم یہیں پر عمل میں آئے، کیوں کہ اس سے آگے کے منازل میں نشاستہ کو ہضم کرنے اور اس کو شکر میں تبدیل کرنے کا کوئی انتظام نہیں۔

معدے کا کیمیائی عمل لیبارٹری میں انجام نہیں دیا جاسکتا

غذا کے اس طرح بلوئے جانے کے بعد گیسٹرک جوس نکلنا شروع ہوتا ہے جس میں ہائڈروکلورک ایسڈ موجود ہوتا ہے جس کا معدے میں پایا جانا بظاہر ایک غیر معمولی واقعہ ہے۔ معلوم یہ ہوتا ہے کہ دیوار شکم میں جو خاص قسم کی گلٹیاں موجود ہیں وہ سوڈیم کلورائیڈ یعنی کھانے کے نمک پر اپنا اثر ڈال کر اس سے ایسڈ مذکور بنالیتی ہیں لیکن ان کا یہ عمل اس نمک پر نہیں ہوتا جو ہماری غذا کے ساتھ شامل ہو کر معدے میں پہنچتا ہے، بلکہ اس کا عمل اس نمک پر ہوتا ہے جو اس سے سابق غذا کے ساتھ ساتھ جملہ مراحل ہضم کو طے کر کے خون میں شامل ہو چکا ہے اور خون کے ساتھ سیال صورت میں شریانوں کے اندر دورہ کر رہا ہے۔ سوڈیم کلورائیڈ ایک نہایت مضبوط اور مستحکم کیمیائی مرکب ہے اور اگر تم کسی بڑے سے بڑے ماہر کیمیا سے بھی یہ کہو کہ وہ اپنے معمل میں سوڈیم کلورائیڈ کو تحلیل کر کے اس سے ہائڈروکلورک ایسڈ تیار کرے تو وہ اس کو محال مطلق اور ناممکن بتائے گا لیکن معدے کی گلٹیاں روزمرہ کی غذا ہضم کرنے کی خاطر روز کے روز تازہ ہائڈروکلورک ایسڈ بنالیا کرتی ہیں جس کی کانوں کان کسی کو خبر تک نہیں ہوتی۔ معدے میں ہائڈروکلورک ایسڈ کے ظہور میں آجانے پر ٹائلین کا عمل موقوف ہو جاتا ہے کیوں کہ ایسڈ کے ساتھ اس کو تضاد ہے اور اس کا عمل قلوی ماحول میں زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔ ساتھ ہی یہ نکتہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جسم کے اعمال کیمیائیہ میں عموماً نیچرل موزونیت ہوتی ہے۔ چنانچہ ادویہ سازی کے ماہرین جانتے ہیں کہ تیزاب بنانے کے لیے القلی استعمال کرنی پڑتی ہے اور القلی بنانے کے لیے تیزاب سے مدد لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بنا پر یہ ممکن ہے کہ لعاب دہن جو ایک قلوی سیال ہے طبعی طور پر گیسٹرک جوس کے ظہور میں لانے کا باعث ہو جو ایک ایسڈ ہے۔ اس کے یہ معنے ہیں کہ جتنا بھی غذا کو اچھی طرح چبایا جائے اتنا ہی اچھا ہے۔ ایسا کرنے سے لعاب مذکور کثیر مقدار میں خارج ہوگا اور نہ صرف انہضام طعام کا ابتدائی مرحلہ خیر و خوبی کے ساتھ طے ہوگا بلکہ ہضم طعام کے دوسرے مرحلے پر معدے کے اندر بھی وہ ایک بہتر ممد و معاون ثابت ہوگا۔ علاوہ ازیں مذکورہ بالا نظریے کے مطابق یہ بھی قرین قیاس ہے کہ معدے میں جب غذائی مواد ایسڈ سے اثر پذیر ہو چکتے ہیں تو اس کے بعد ان کا امعاء میں پہنچنا اس بات کا محرک ہوتا ہے کہ انتڑیوں اور پنکریاس سے وہ عرق اچھی طرح نکلنے لگتا ہے جس کا رس کر نکلنا ہضم طعام کے لیے نہایت ضروری ہے اور جس کی قلویت میں شک نہیں۔ اس سے تم نے سمجھ لیا ہوگا کہ اعمال ہضم کا تمام تر سلسلہ ایک دوسرے کے ساتھ وابستہ اور اس کی مختلف کڑیوں کا وجود ایک دوسرے پر منحصر ہے۔ اس باہمی ارتباط کا لحاظ رکھنا ڈاکٹر اور طبیب کے لیے ازبس لازم ہے۔

معدے میں جو خمیر اٹھتا ہے اس کو پیپسین کہتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ امر قابل ذکر ہے کہ جسم میں جتنے بھی مختلف قسم کے خمیر پیدا ہوتے ہیں

،کا دائرۂ عمل محدود ہوتا ہے، چنانچہ معدے کا یہ خمیر غذا کے اس جُزو کو ہضم نے کے لیے ہے جس کو پروٹین کہتے ہیں، اور اگرچہ ہائڈروکلورک ایسڈ اس یہ عمل میں اس کا معاون ہے، پھر بھی پروٹین کو ہضم کرنا اس کا اپنا کام ہو بسنڈ کو اس میں دخل نہیں۔ اس کا اثر تدریجی ہوتا ہے اور بسا اوقات کچھ تو ٹل ز جاتے ہیں لیکن چوں کہ غذا انتڑیوں میں داخل ہونے کے قابل نہیں ہوتی س لیے پائلورس نامی سنتری اس کو آگے گزرنے نہیں دیتا۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ فعل ہضم کی معدے میں تکمیل ہو جاتی ہے لیکن یہ غلط ہو یوں کہ ایک تو نشاستہ دار غذاؤں پر معدے کا براہ راست کوئی اثر نہیں ہوتا، دوسرے یہ کہ چربی معدے کے اندر قطعاً غیر منہضم رہتی ہو۔ تیسرے یہ کہ معدے میں جو مخصوص خمیر یعنے پیپسین پیدا ہوتا ہے وہ اتنا قوی الاثر نہیں کہ تنہا اس مہم کو دے سکے۔ بہرحال فعل ہضم کا اہم حصہ چھوٹی آنت میں انجام پاتا ہے جس کا محل وقوع معدے کے ساتھ متصل ہے اور وہ دیکھنے میں اس طرح معلوم ہوتی ہے گویا سانپ کنڈلی مار کر سویا پڑا ہے۔ اُس کی لمبائی کوئی ایک گز ہے اور وہ قناۃ غذائیہ کا طویل ترین حصہ ہے۔ برخلاف اس کے بڑی آنت جو اس سے نیچے واقع ہے گو اس کی چوڑائی زیادہ ہو۔ لیکن اس کا طول بہت کم ہے اور فعل ہضم کے لحاظ سے بھی اس کو چنداں اہمیت حاصل نہیں۔ ان دونوں آنتوں کے مقام اتصال پر "زائدہ دودیہ" پایا جاتا ہے جو بظاہر کسی مصرف کا نہیں (یہی زائدہ ہے جس میں اگر رطوبت فضلیہ محبوس ہو جائے تو اس میں ورم پیدا ہو کر سخت درد تکلیف کا باعث ہوتا ہے، اسی عارضہ کا نام اپینڈی سائٹیس ہے اور عملیہ جراحی کے بغیر اس کا علاج آسان نہیں)۔ بڑی آنت کا آخری حصہ جس سے فضلہ خارج ہوتا ہے معائے مستقیم کہلاتا ہے اور یہیں پر قناۃ غذائیہ ختم ہو جاتی ہے۔ بڑی آنت کے متعلق ایک روسی ڈاکٹر میچنی کوف کا یہ بیان ہے کہ "وہ قناۃ غذائیہ کا خطرناک حصہ ہے، کیوں کہ وہ مضر جراثیم کا گھر ہے جس میں وہ پھلتے پھولتے ہیں اور ان کی سمیت خون میں شامل ہو کر ہمارے لیے زحمت و تکلیف کا باعث ہوتی ہے، علاوہ ازیں چوں کہ انسان میں دیگر حیوانات کی نسبت غذا کا فضلہ بہت کم ہوتا ہے اور اس آنت میں اس کے لیے کافی سے زیادہ گنجائش ہے، اس لیے وہ فضلہ اس کی دیواروں پر اس قدر دباؤ نہیں ڈال سکتا کہ اس میں حرکت دودیہ پیدا کر کے فضلہ کو بآسانی خارج کرنے میں مدد دے۔ اس کا نتیجہ قبض دائمی ہے جس میں آج کل مہذب دنیا کا تقریباً ہر ایک شخص مبتلا نظر آتا ہے"۔

انسان کا معدہ دشمنانِ صحت جراثیم کا مقتل ہے

برخلاف اس کے چھوٹی آنت قناۃ غذائیہ کا نہایت نازک لیکن نہایت ہوشیار، پُرمعنی، اور کارآمد حصہ ہے۔ اس کی حفاظت نہایت ضروری ہے۔ اور قدرت نے اس کا یہ انتظام کیا ہو کہ اس کو بالائی سرے پر جو غذا کا مدخل ہے پائلورس کا محافظ سپاہی کھڑا کر دیا ہے جو کسی حالت میں بھی غیر منہضم غذا کو جس سے اس کی نازک بافت کو تکلیف یا نقصان پہنچنے کا احتمال ہو اس کے اندر نہیں داخل ہونے دیتا۔ ہاں خوب یاد آیا۔ معدہ ایک اور اہم خدمت جسم کی انجام دیتا ہے۔ اس میں جو ہائڈرو کلورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے وہ قوی الاثر قاتل جراثیم ہے، اس لیے جو مضر صحت اور مہلک جراثیم اس میں پہنچتے ہیں ان کو موت کے گھاٹ اُتار دیتا ہے اور ان پر یہ مثل صادق آتی ہے کہ چوہے کی جب قضا آتی ہو تو وہ بلی کے گھر جاتا ہے۔ ٹیوبرکلوسس ایسوسی ایشن نے مختلف تجربات اور مکمل تحقیقات کی روشنی میں معدے کے متعلق یہ نظریہ قائم کیا ہے۔ یاد رکھو ایک کامل تن درست آدمی ہی کا معدہ یہ مفید عمل انجام دے سکتا ہو۔ جو غذا معدے کو چھوڑ کر انتڑیوں میں داخل ہوتی ہے وہ کیموس کہلاتی ہے جس کے لیے نہ صرف یہ ضروری ہے کہ اس کو معدے میں اچھی طرح بلو یا گیا ہو بلکہ یہ بھی لازم ہے کہ وہ غذا مضر صحت جراثیم سے پاک و صاف ہو کر انتڑیوں میں داخل ہو، ورنہ خود انتڑیوں کے مبتلائے مرض ہونے کا اندیشہ ہے۔ ان معلومات کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہائڈروکلورک ایسڈ ایک بیش بہا کیمیائی مرکب ہے۔ چھوٹی آنت میں جو ہاضم خمیر پیدا ہوتا ہے اس کی نوعیت بالکل جداگانہ ہے، اور آج کل کے محققین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جس جگہ کے متعلق پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ وہاں صرف ایک خمیر پیدا ہوتا ہے اب نئے تجربات اور تحقیقات نے ثابت کر دیا ہو کہ وہاں نصف درجن سے کم مختلف النوع خمائر پیدا نہیں ہوتے۔ دن بدن ہمارے علم میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور ہمیں اپنی علمی بے مائگی کا اعتراف کرنے میں ذرا بھی تامل نہیں۔ گو چھوٹی آنت کا یہ انوکھا خمیر ایک اہم چیز ہے، تاہم صفرا جس کا منبع جگر ہے اور وہ عرق جو پنکریاس سے رس کر نکلتا ہے، ان دونوں کی اہمیت اس سے زائد ہے۔ تم پڑھ چکے ہو کہ لعابِ دہن کی بدولت ابھی غذا حلق سے نیچے اُترنے نہیں پاتی کہ نشاستہ کو شکر میں تبدیل کرنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور معدے میں بھی یہ عمل جاری رہتا ہے، اب ہم تم کو یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اس کی تکمیل انتڑیوں میں اس موخر الذکر عرق کے ذریعے ہوتی ہے جو پنکریاس سے رس کر نکلتا ہے، اسی طرح تمہیں بتایا جا چکا ہے کہ غذا کے اس جزو کا ہضم جس کا نام پروٹین ہے معدے کے اندر پیپسن کے ذریعے عمل میں آتا ہو لیکن اس کی بھی تکمیل انتڑیوں کے اندر عرق پنکریاس کے ذریعے ہوتی ہو۔ انتڑیوں کے مشمولات پر چوں کہ قلویت غالب ہوتی ہے اس لیے پیپسن امعاء میں پہنچ کر اپنا عمل جاری نہیں رکھ سکتا۔ اسی عرق مذکور کا یہ بھی عمل ہے کہ وہ مواد شحمیہ کو جب وہ امعاء میں داخل ہوتے ہیں ہضم کر کے اس قابل بنا دیتا ہے کہ وہ خون میں جذب ہو کر جزو بدن ہو سکیں۔

یاد رکھو اس سے پہلے ان مواد پر فعل ہضم کا مطلق اثر نہیں پڑتا اور وہ اپنی اصلی حالت میں یہاں پہنچتے ہیں۔

یہ تمام اعمال اگرچہ انتڑیوں میں انجام پاتے ہیں لیکن ان کا اپنا کام کچھ اور ہے اور بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے، چنانچہ غذا جذب کرنے کا عمل جو تمام نظام ہضمی کا اصل مقصد ہے انہی چھوٹی آنتوں کا فعل ہے۔ ہماری زندگی کا تمام تر انحصار اسی انجذاب غذا پر ہے، بذاتِ خود نہ تو کھانا پینا ہمارے لیے مفید ہو سکتا ہے اور نہ فعل ہضم اس وقت تک بار آور اور نتیجہ خیز سمجھا جا سکتا ہے جب تک کہ غذا خون میں جذب ہو کر اور جسم کے کونے کونے تک پہنچ کر جزوِ بدن نہ ہو یہ انجذاب عمل حیویہ سے ہے، یہاں تک کہ انیسویں صدی کے مادہ پرست جو جسم کے ہر ایک عمل کو اس حد تک طبعی سمجھتے تھے گویا وہ ایک بے جان مشین کے حرکات ہیں، وہ بھی اس نظریے کے قائل نہیں تھے کہ غذا ہضم ہونے کے بعد خود بخود انتڑیوں کی دیوار سے خارج ہو کر خون میں جذب ہو جاتی ہے، بلکہ وہ بھی اس کو عمل حیات کہتے تھے (لیکن اب تو بیسویں صدی کے محققین اور سائنس دانوں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ وہ مادہ پرست علمار سائنس جو جسم کے اندر روح کے تصرف کے منکر ہیں قطعاً باطل پر ہیں)۔ چھوٹی آنت کی دیوار کے اندرونی جانب لاکھوں کی تعداد میں ننھے ننھے اُبھار پائے جاتے ہیں جو بظاہر روئیں سے دکھائی دیتے ہیں لیکن کسی طاقت ور خوردبین میں ان کو دیکھا جائے تو اس طرح معلوم ہوتا ہے گویا دو انگلیوں کے سرے ہیں جو دستانوں سے ڈھکے ہوئے ہیں ان کی ترکیب ایک خاص قسم کے خلیات سے ہوئی ہے جن کا مرکزی نقطہ بہت گہرا ہوتا ہے اور ان کو دو مختلف قسم کے عروق شعریہ (بال کی طرح باریک رگوں) سے اتصال حاصل ہے، ایک خالص خون کی شرائین ہیں اور دوسری وہ باریک رگیں ہیں جن میں رطوبت مائیہ لمفاویہ بھری رہتی ہے۔ ان موخرالذکر رگوں کو عروق لبنیہ کہتے ہیں۔ وجہ تسمیہ یہ ہے کہ جس رطوبت پر یہ مشتمل ہوتی ہیں اس کی رنگت اور اس کا قوام دودھ کے مشابہ ہوتا ہے۔ انتفاخات معدیہ کے خلیات مواد شحمیہ کی ترکیب میں جب شکست و ریخت کرتے ہیں، اس سے پہلے وہ فعل ہضم کے اثر سے صابون اور گلیسرین کی صورت میں تبدیل ہو چکے ہوتے ہیں، چنانچہ انتفاخات مذکور کا یہ عمل ہے کہ اس مواد کو ایک نئی صورت بخش کر عروق لبنیہ کے سپرد کر دیتے ہیں۔ اس حالت میں اس کا نام کیلوس ہے۔ امعار کے دوسرے قیمتی مشمولات کو انتڑیوں کا بیرونی غلاف انہی خلیات کے ذریعے جذب کر کے خون میں شامل کر دیتا ہے۔ اس کی کیفیت اس قدر پیچیدہ اور دقیق ہے کہ اس کی تشریح کرنا ہمارے لیے ناممکن ہے، لیکن بہر حال جو کچھ ہم نے کہا یہ ایک امر واقع ہے عمل ہضم نے غذا کے پروٹین کو جس مواد میں تبدیل کر دیا ہے انتفاخات معویہ کے خلیات اس کو لے کر اس سے ایک نئے قسم کا پروٹین تیار کرتے ہیں جس کو "انسانی پروٹین" کہا جاتا ہے، کیوں کہ اس مخصوص نوعیت کا پروٹین سوائے انسان کے کسی دوسرے حیوان کے جسم میں نہیں پایا جاتا۔ یہی پروٹین خون میں جذب ہو کر جسم انسانی کے مختلف اجزا کا تغذیہ کرتا ہے۔ بہر حال یہ پروٹین خالصاً خلیات مذکورہ کا عمل ہے، اس سے پہلے وہ کسی غذا میں موجود نہیں ہوتا۔ یہ اور بات ہے کہ افریقہ کے آدم خور وحشی باشندے جب انسانی گوشت کو اپنی غذا بناتے ہیں تو پروٹین مذکور بھی ان کی غذا کا ایک جزو ہوتا ہے۔ یاد رکھیے ہمیں زندہ رکھنے والا یہی انسانی پروٹین ہے، دوسری قسم کے پروٹین ہمارے لیے زہرِ قاتل ہیں اور جسم صحیح کا یہ تقاضا ہوتا ہے کہ جلد از جلد ان سے مخلصی حاصل کرے۔ البتہ انسانی دودھ میں بھی انسانی پروٹین موجود ہوتا ہے، اس لیے اگر خون میں براہ راست اس کا انجکشن کیا جائے تو وہ آدمی کے لیے مفید اور صحت بخش غذا ہو سکتا ہے۔ بہر کیف عمل انجذاب جو چھوٹی آنت میں انجام پاتا ہے اس کی مختصر کیفیت ہم نے بیان کر دی ہے اور اسی پر قناۃ غذائیہ (ایلیمنٹری کنال) کا بیان ختم ہوتا ہے۔

(ماخوذ از بک آف پاپولر سائنس)

مترجمہ:- جناب مولانا عبدالرحیم صاحب کلاچی

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

بڑائے ساعت	——
مختلف ... یوں کے چٹکلے۔ امام رازی کی معرکۃ الآرا تالیف کا ترجمہ)	امام رازی رحمۃ اللہ علیہ
اکیسویں سال کا امریکی حبشی نوجوان	جیک شیر
حیاتینوں کے متعلق اظہار حقیقت	مسٹر آر ایم بنگھم
دیابطیس (نیم افسانہ)	موسیو اقبال حسین
پہاڑوں پر چڑھائی	ادارہ
ورزش	موسیو اقبال حسین
آسان مطب	حکیم حافظ قسیم الدین
معلومات	ترجمہ
سوال و جواب	ایڈیٹر
حکیم پھریری	اشرف صبوحی

امراضِ حادہ کا قدرتی علاج

از سٹین لے لیف این۔ ڈی۔ ڈی۔ او۔

صحت و بیماری سے متعلق لوگوں میں اس قدر غلط خیالات پھیلے ہوئے ہیں کہ اگر آپ آج ذہین سے ذہین آدمی کو بھی قدرتی علاج کا سیدھا سادہ فلسفہ سمجھانا چاہیں تو وہ مطمئن نہ ہوگا اور کسی طرح یہ بات اس کی سمجھ میں نہ آئے گی کہ مرض حادہ (اکیوٹ ڈیزیز) محض طبیعت کی اس کوشش کا نام ہے جو وہ جمع شدہ زہریلے مادوں کو خارج کرنے یا جسم ہی میں جلا دینے کے لیے کرتی ہے تاکہ نظام جسمانی کی فعلیت میں ان سے جو بگاڑ پیدا ہو گیا ہے وہ رفع ہو جائے اور زندگی کا پہیہ پھر سے درست ہو کر چلنے لگے۔

اگر ان سے کہا جائے کہ بھائی مرض حادہ لاحق ہو جانے میں کوئی خطرہ نہیں ہے بشرطیکہ صحیح طریق پر علاج کیا جائے اور یہ تو حقیقت میں زندگی کو بیماری کی تھکیڑوں سے بچانے والی ہے تو لوگ حیرت زدہ ہو کر ہمارا منہ تکنے لگتے ہیں کہ آخر ان لوگوں کو ہو کیا گیا ہے کہ ایک شخص جو واقعی طور پر بیمار ہے اس کی دوا دارو کرنے کے بجائے اُسے محض پھلوں کے رسوں اور ترکاریوں پر زندہ رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے قبض کی دوا دینے کے بجائے انیما سے مدد لی جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں عرصۂ دراز سے جو طبی پروپیگنڈہ ہوتا چلا آرہا ہے اس نے انسانی دماغ میں یہ بات بٹھا دی ہے کہ مرض حادہ ایک ایسی بیماری کو کہتے ہیں جو چھوت سے لگ جاتی ہے اور یہ کہ جراثیم اس قسم کی بیماریوں کا سبب ہوتے ہیں۔ بعض بعض بیماریاں تو اس قدر شدید نوعیت کی ہوتی ہیں کہ علاج پذیر ہو ہی نہیں سکتیں۔ غرض اس تمام پروپیگنڈے کا آج یہ ماحصل ہے کہ انسان بغیر دوا کے علاج کا سرے سے کوئی تصور ہی دماغ میں نہیں لا سکتا۔ میں کہتا ہوں اگر نزلہ زکام انفلوئنزا، نمونیا اور میعادی بخار وغیرہ محض جراثیم ہی کی وجہ سے پیدا ہوتے تو اس سبب کے دریافت ہو جانے کے بعد ان کے علاج میں ذرہ برابر بھی کوئی دقت نہ ہوتی۔ لیکن یہاں واقعہ یہ ہے کہ ان بیماریوں سے متعلقہ جراثیم کی فوج کی فوج کو ہلاک کرنے کے بعد بھی بیشتر حالات میں مریض کو مکمل طور پر آرام نہیں ہوتا۔ اس کے مقابلہ میں ہزاروں ایسے کیسز پیش کیے جا سکتے ہیں جن کا علاج جراثیم سے بے نیاز ہو کر کیا گیا اور وہ صحت یاب ہو گئے۔ اس کے علاوہ یقینی طور پر ہم امراض حادہ میں مبتلا مریضوں کا صحیح و قدرتی طریق پر علاج کر کے ٹھوس نتائج کی روشنی میں یہ ثابت کر سکتے ہیں کہ مرض حادہ سے صحت پانے کے بعد مریض پہلے کی بہ نسبت زیادہ تن درست ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہمارے نظریہ کے مطابق اگر دوائی علاج سے طبیعت کی اس کوشش کو جو وہ جسم کے فاسد مادوں کے خارج کرنے کے لیے کرتی ہے نہ دبایا جائے گا تو ایسے مریض کے جسم کے تمام فاسد مادے یا تو اس کے جسم ہی میں جل جائیں گے یا پھر خارج ہو جائیں گے۔ ظاہر ہے کہ اس کے بعد اسے پہلے سے کہیں زیادہ تن درست ہونا چاہیے [1]

---

[1] ہمدردِ صحت :۔ آخر جس بات کو ہم بار بار کہتے تھے کہ ایلوپیتھک طریقہ علاج نے جو امراض شدیدہ اور مزمنہ دونوں میں شارٹ کٹ نکالے ہیں، یہ ایک دن رنگ لائے بغیر نہیں رہیں گے اور نظریۂ جراثیم جن پر ان شارٹ کٹوں کی بنیاد رکھی ہوئی ہے بے بنیاد سا ہو کر رہ جائے گا اسے اب اہل یورپ بھی اگرچہ بعد از خرابی بسیار سہی ـــ شدت سے محسوس کرنے لگے ہیں کہ جراثیم کش دوائیں کھلانے سے اصل مرض جاتا نہیں بلکہ دب جاتا ہے۔ اصل چیز کسی بیماری کے مخصوص جراثیم نہیں ہیں جن کی طرف ایک طبیب کو توجہ کرنی چاہیے بلکہ وہ فاسد زہریلے مادّے ہیں جن کو خارج کرنے کے لیے طبیعت ایک خاص نقطہ پر پہنچ کر یک لخت ایک شدید جدوجہد میں لگ جاتی ہے جسے طبی اصطلاح میں مرض حادہ یعنے (اکیوٹ ڈیزیز) کہتے ہیں۔ اب چونکہ یورپ والوں کو یونانی طریقۂ علاج سے کچھ تو تعصب ہے اور کچھ ہمارے صحیح طریق پر اس کے پیش نہ کر سکنے کی وجہ سے ناواقفیت ہے چنانچہ اُنھوں نے اس طرف تو غور کیا نہیں کہ لاؤ دنیا کے دوسرے طریقہ ہائے علاج کو بھی دیکھ لیں کہ ان کے ہاں امراض حادہ کا علاج کس طریق پر کیا جاتا ہے۔ اس کے بجائے کچھ دوسرے معقول طریقے دریافت کرنے کی کوشش کی۔ قدرتی علاج ان کی اسی کوشش کا نتیجہ ہے۔ لیکن اگر کہیں یہ لوگ ہمارے

بقیہ فٹ نوٹ ... پر

امراض حادہ تو بسا اوقات پرانے مرض تک کو اچھا کر دیتے ہیں یہ قاعدہ کی بات ہے کہ کسی ایسے شخص کو جو پہلے سے کسی پرانے عارضہ میں مبتلا ہے اگر کوئی شدید مرض لاحق ہو جاتا ہے تو اس کا پرانا مرض دب جاتا ہے۔ اور جب مرض حادہ کا صحیح طریق پر علاج کیا جاتا ہے تو اس کے جسم کی مرمت و درستی کا کام بھی شروع ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ جسم اچھی خاصی قوت حاصل کر لیتا ہے اور پرانا مرض پھر نہیں ابھرتا۔

اس سلسلہ میں چند مریضوں کا حال درج ذیل کرتا ہوں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ کس طرح ایک پرانا مرض مرض حادہ کے پیدا ہونے سے جاتا رہتا ہے اور کس طرح مرض کی شدید صورت جسم کے فاسد مادوں کو خارج کر کے پرانے امراض تک کا خاتمہ کر دیتی ہے۔ پہلا کیس ایک سینتالیس سالہ شخص کا ہے اور میرے اس بیان کی نہایت اچھی مثال ہے کہ مرض حادہ کا اگر صحیح طریق پر علاج کیا جائے تو وہ مزمن حالتِ مرض کو بھی اچھا کر دیتا ہے۔

یہ شخص کافی عرصہ سے وجع مفاصل و گٹھیا میں مبتلا تھا اور قریب قریب اپاہج سا ہو چکا تھا۔ ڈاکٹروں نے اُسے جواب دے دیا تھا۔ اس کے تمام جوڑ نہایت سخت ہو گئے تھے، خاص طور پر گھٹنے اور ٹخنے۔ ۸ سال سے وہ غریب اس موذی مرض میں مبتلا تھا اور باوجود باقاعدہ علاج و معالجے کے اس کی حالت روز بروز گرتی ہی جا رہی تھی۔ میرے پاس علاج کے لیے آیا تو میں نے اُسے اپنے مخصوص قدرتی علاج پر ڈال دیا۔ کچھ ہفتہ تو وہ ٹھیک رہا۔ ایک روز اچانک اسے شدید بخار لاحق ہو گیا۔ جو علامات و قرائن سے تپ گٹھیا معلوم ہوتا تھا۔ ابتدائی کچھ دن تک تو اس کا ٹمپریچر ۱۰۲ سے ۱۰۴ درجہ تک رہا۔ لیکن بارہ روز صاحبِ فراش رہنے کے بعد اس طرح کہ ایک کھیل بھی اڑ کر اس کے منہ میں نہ گئی اور نہ کوئی دوائی علاج ہوا اس کا ٹمپریچر نارمل ہو گیا اور بیماری کی تمام علامات بھی جاتی رہیں۔ اس دوران میں سلسلۂ علاج ہم نے جو کچھ کیا وہ بس اسی قدر تھا کہ ہم روزانہ اس کے انیما کرایا کرتے تھے اور سپنج نیم گرم پانی میں بھگو کر اس کا جسم صاف کر دیا کرتے تھے۔

اب جو بارہ دن کے بعد اسے ہوش آیا تو اس نے محسوس کیا کہ نہ تو اس کے جوڑوں میں اب وہ سختی باقی تھی اور نہ درد۔ وہ اب بلا تکلف ہاتھ پیروں کو حرکت دے سکتا تھا۔ اس کے بعد صحیح غذا اور ورزش سے جب اس کے جسم میں مزید قوت آ گئی تو اب وہ میلوں بغیر کسی تھکن وغیرہ کے چل سکتا تھا اور روزانہ ٹینس تک کھیل سکتا تھا۔

دوسرا کیس ایک ۵۸ سالہ عورت کا ہے۔ کرسمس سے کچھ دن پہلے اسے معمولی زکام ہوا۔ شروع شروع میں تو اسے اس قدر تکلیف وہ نہ تھیں۔ چنانچہ اس نے بھی کچھ زیادہ پروا نہیں کی اور کرسمس کی تیاری میں لگی رہی۔ کچھ روز بعد تکلیف دہ علامات ظہور میں آنے لگیں۔ سخت کھانسی شروع ہو گئی جب تک بلغم کا اخراج نہ ہو لیتا اسے چین نہ آتا۔ روز بروز تکلیف دہ علامات شدید سے شدید تر ہوتی جا رہی تھیں وہ اپنا روزمرہ کا کام برابر کرتی رہی۔ جنوری کی ۲۹ تاریخ کو طبیعت زیادہ خراب ہو گئی۔ اب وہ چلنے پھرنے سے معذور ہو گئی تھی اور صاحبِ فراش تھی۔ اس موقع پر مجھے بلایا گیا۔ میں نے باقاعدہ معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ سخت بخار ہے نبض بہت تیز چل رہی ہے اور سینہ کے دائیں جانب شدید قسم کی تکلیف تھی اور سانس بھی دقت سے آ رہا تھا۔ کھانسی اس قدر شدید نوعیت

بقیہ فٹ نوٹ ص ۱۱: طریقہ علاج کو سمجھنے کی کوشش کرتے تو شاید قدرتی علاج اس قدر زور نہیں پکڑتا۔ اور دوائی علاج سے انھیں اس قدر نفرت نہ ہو جاتی کہ کسی بیماری میں بھی اس کے استعمال کرنے کا خیال نہ آتا۔ ہمارا علاج تو بالکل یہی کام کرتا ہے جو قدرتی علاج کرتا ہے۔ بس فرق اتنا ہے کہ قدرتی علاج میں ناکام ہونے کے امکانات زیادہ ہیں اور صحیح قسم کے دوائی علاج میں امکاناتِ ناکامی بڑی حد تک کم۔ دوا طبیعت کی کمک پر ہمہ وقت حاضر رہتی ہے تاکہ اگر فاسد مادوں سے جنگ میں طبیعت کمزور پڑنے لگے تو دوا وقت پر پہنچ کر اس کی مدد کرے اس سے ناظرین یہ نہ سمجھیں کہ ہم قدرتی علاج کے خلاف ہیں۔ دوائی علاج کے تو ہم بھی زیادہ قائل نہیں۔ ہمارا بھی یہی طریقہ ہے کہ جہاں تک ہو سکے معمولی معمولی تکالیف یا ذرا ذرا سی بات پر دوا استعمال نہ کی جائے۔ کہیں محض فاقہ تو کہیں فاقے کے ساتھ سبزیوں اور پھلوں کے رس ایک آدھ ہفتہ دے کر مریض کی نگرانی کی جائے۔ اگر طبیعت غالب آ رہی ہے تو دوا دینے کی ضرورت نہیں، لیکن اگر طبیعت مغلوب ہوتی معلوم ہو رہی ہو تو فوراً دوا سے مدد لی جائے تاکہ مریض جلد صحت پا کر کھڑا ہو جائے۔

کو دُہرا کیے ڈالتی تھی۔ زبان پر تہ سی جمی ہوئی تھی اور اشتہا کا نام و نشان نہ تھا۔

میں نے فوراً مریضہ کا کھانا پینا بالکل بند کر دیا اور بستر پر آرام کرنے کا سخت حکم سنایا۔ البتہ پانی اور پھلوں کے عرقوں کی اجازت دے دی تھی۔ سوائے اینما کے جو ہر تیسرے روز دیا جاتا تھا اور روزانہ سپنج کے ذریعہ جسم کی صفائی کے کوئی دوا دارو نہیں دی گئی۔ ابتدائی چند دنوں میں تو علامات کچھ خراب ہی رہیں۔ بخار اور بھی تیز ہو گیا اور اسی طرح نبض بھی تیز چلنے لگی اور مریضہ شدید قسم کی کمزوری اور تکلیف میں مبتلا رہی۔ ساتویں روز سے اس کی حالت کچھ رو بہ اصلاح ہوئی۔ علاج بدستور یہی رہا۔ کامل سولہ روز کے بعد علامات مرض بالکل جاتی رہیں اور مریضہ کی طبیعت بھی بحال ہو گئی اس کے بعد پھل اور ترکاریوں کا شوربا دیا گیا اور چند دن بعد سے آہستہ آہستہ ٹھوس غذا پر ڈال دیا۔ مریضہ اب بڑی اچھی حالت میں تھی بلکہ بیمار ہونے سے پہلے کی نسبت اس کی صحت بہت اچھی تھی۔

ایک اور کیس کا حال آپ کو سناؤں۔ ایک عورت ہمارے پاس فشار الدم یعنے خون کے دباؤ (بلڈ پریشر) کی شکایت لے کر آئی۔ اس کا وزن بہت زیادہ تھا اور قوت کی بھی سخت کمی تھی۔ اس کی ہسٹری سنی تو معلوم ہوا کہ سال بھر پہلے وہ بالکل اچھی تھی اور اُسے کوئی شکایت نہ تھی۔ بس شروع میں آسے جس زمانہ میں وہ سپین گئی ہوئی تھی، میعادی بخار کا ایک ہلکا سا حملہ ہوا تھا علاج کرایا گیا تو مرض جلد ہی دب گیا۔ لیکن انگلستان لوٹتے ہی اس کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی۔ اس کی آنتوں نے ٹھیک ٹھیک کام کرنا چھوڑ دیا اس کا وزن بڑھنے لگا اور وقتاً فوقتاً دردِ سر اور دوران سر کے حملے ہونے لگے۔ پہلے تو اس نے مقامی ڈاکٹر سے علاج کرایا، لیکن جب اس سے بھی کچھ فائدہ نہیں ہوا تو ایک ماہر ڈاکٹر کی خدمات حاصل کریں۔ اس نے کافی تفصیلی معائنہ کیا اور فشار الدم یعنے خون کا دباؤ تشخیص کیا۔ پھر مہینوں انجکشنوں اور دواؤں کے ذریعہ اس کا علاج ہوتا رہا لیکن مرض میں کوئی تخفیف نہیں ہوئی، بلکہ مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔

میں نے حالات معلوم کرنے کے بعد خود معائنہ کیا تو پتہ چلا کہ آنتوں میں سدے اڑے ہوئے ہیں اور خون کا دباؤ ۲۲۰ درجہ پر ہے یعنی ۸۰ درجہ زیادہ۔ اس کا قدرتی علاج شروع کیا گیا پہلے ہی روز مریضہ کی حالت میں فرق محسوس ہونے لگا۔ چار ہفتہ کے علاج کے بعد اگرچہ مریضہ کی عام صحت بحال ہو گئی تھی، لیکن خون کا دباؤ اب بھی نارمل سے بہت زیادہ تھا۔ ان ہی دنوں میں اسے میعادی بخار شروع ہو گیا۔ اس پر اس کا اور اس کے دوست داعزہ کا صبر کا پیالہ لبریز ہو گیا اور وہ طبی امداد حاصل کرنے کے لیے سخت مصر ہوئے لیکن میں نے اُنھیں روک دیا اور درخواست کی کہ یہاں دوائی علاج کا کوئی موقع نہیں ہے۔ آپ لوگ خاموشی سے دیکھتے جائیے کہ کیا ہوتا ہے۔ مجھے یقین تھا کہ اس وقت جو مریضہ کو میعادی بخار رہا ہے یہ بجز اس کے کچھ نہیں ہے کہ طبیعت نے قوت پکڑ جانے کے بعد ان زہریلے و فاسد مادوں کو جسم سے خارج کرنے کی کوشش کی ہے جو سپین میں غلط علاج کی وجہ سے جسم ہی میں دبے کے دبے رہ گئے تھے۔ تین ہفتہ تک مکمل غذا سے پرہیز کیا گیا۔ تمام علامات رفتہ رفتہ جاتی رہیں اور دیکھیے کہ طبیعت کی اندرونی صفائی کی اس کوشش کے نتیجہ میں خون کا دباؤ صحیح ہو گیا ہے۔ آنتوں کی فعلیت برقرار ہو گئی اور مریضہ بالکل تن درست و توانا ہو گئی۔

اب اسی مریضہ کا اگر دوائی علاج کیا جاتا تو پھر مرض دب جاتا، اور وہ غریب ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ایک مزمن بیمار ہو کر رہ جاتی۔ اس کیس نے اس حقیقت کو نہایت اچھی طرح واضح کر دیا کہ اگر مرض حادہ میں دوائی علاج کی مداخلت سے بچایا جائے اور فقط قدرتی علاج کیا جائے تو مریض کا نظام جسمانی فاسد و زہریلے مادوں سے بالکل پاک و صاف ہو جاتا ہے اس کے بعد اگر وہ چاہے تو اپنی صحی زندگی کو بہتر سے بہتر بنا سکتا ہے۔

اس کے بعد ایک اور کیس پیش کرتا ہوں یہ اس حقیقت پر روشنی ڈالے گا کہ مرض حاد کے ہو جانے سے زندگی کو کوئی خطرہ لاحق نہیں ہوتا، بشرطیکہ صحیح طریق پر مرض کا علاج کیا جائے۔ یہ ایک ۱۶ سالہ نوجوان لڑکی کا کیس ہے جو تپ گٹھیا میں مبتلا ہو گئی تھی۔ علامات بھی صاف صاف اسی مرض کا پتہ دے رہی تھیں جب ڈاکٹر نے پہلے ہی روز اس کا معائنہ کیا تھا اس کا علاج نہیں کرایا گیا۔ علاج کے لیے لڑکی کے سرپرستوں نے مجھے بلایا۔ میں نے بھی دیکھتے ہی تپ گٹھیا تشخیص کیا۔ مریضہ کو بستر پر آرام سے رہنے کی ہدایت کی اور سوائے پانی کے کچھ نہیں دیا۔ ہاں ہر تیسرے روز اینما اور روزانہ سپنج سے جسم کی صفائی کا التزام کیا۔ دس روز تک تو برابر تیز بخار ہوتا رہا، اور جوڑوں میں درد و سوجن وغیرہ علامات بھی دس روز تک کچھ زیادہ ہی تکلیف دیتی رہیں۔ لیکن دسویں روز سے کچھ افاقہ سا محسوس

ہونے لگا اور اٹھارہ روز کے مکمل غذائی پرہیز کے بعد احساس بھوک واپس آنے لگا اور اسی وقت سے ہم نے ہلکی غذا دینی شروع کر دی۔ اس وقت سے جب ہم نے اس کا علاج کیا تھا ٹھیک تین ہفتہ بعد وہ پلنگ سے اُٹھ بیٹھی اور ادھر اُدھر پھرنے چلنے لگی۔ اس کے بعد محض غذائی احتیاط اور ورزشوں کے ذریعہ اس کی صحت ایسی بنی کہ اس سے پہلے کبھی نہ تھی اب وہ پہلے سے بھی زیادہ طاقت ور و توانا تھی اور یہ بھی نہ جانتی تھی کہ بیماری کہتے کسے ہیں۔

یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ طبی سائنس تپ گٹھیا کو کس قدر خطرناک مرض سمجھتی ہے۔ اور اعداد و شمار پر نظر ڈالنے سے بھی یہی پتہ چلتا ہے کہ ہزاروں مریض ہر سال اس بخار کی نذر ہو جاتے ہیں۔ دوائی علاج کی صورت میں بیماری کا سلسلہ تین چار ماہ تک چلتا ہے۔ اگر مریض بچ بھی گیا تو ہمیشہ کے لیے اس کا قلب کمزور ہو جاتا ہے اور نہیں کہا جا سکتا کہ وہ کب کوئی خوف ناک صورت اختیار کر لے۔ لیکن قدرتی علاج کی صورت میں موت کا تو بہت ہی کم امکان ہے۔ اور اس کے مابعد اثرات ہمیشہ اچھے ہی ہوتے ہیں۔ زیر نظر مریضہ کا صحت یاب ہونے کے دو ہفتہ بعد ایک ماہر قلب نے معائنہ کیا تو بتایا کہ اس کا قلب بالکل نارمل اور صحیح حالت میں ہے۔ لہٰذا ہم بلاخوف تردید کہہ سکتے ہیں کہ امراض حادہ میں نہ موت کا امکان ہے اور نہ اس کے مابعد اثرات صحت کو خراب کرنے والے ہوتے ہیں لیکن یہ سب کچھ اسی صورت میں ہوگا کہ دوائی و طبی علاج کی مداخلت سے مریض کو بچایا جائے اور خالص قدرتی علاج کیا جائے۔ آپ یقین جانیے کہ مرض حاد کو اس کی اپنی حالت پر چھوڑ دینے سے صحت یقینی ہے اور ہمیشہ مریض اچھا ہی ہو جاتا ہے۔

عرفانِ حافظ

مولفہ شری یت شیاما چرن داس

اس کتاب میں خواجہ حافظ شیرازی کے کلام کے مطابق عشق حقیقی کی مکمل تعلیم اردو میں پیش کی گئی ہے۔ یہ ایک بے نظیر روحانی تحفہ ہے۔ عرفان حافظ کا پیش نامہ جناب رائٹ آنریبل سر تیج بہادر سپرو نے لکھا ہے۔ نیز جناب ہز ہائی نس نواب صاحب رام پور نے اس کو پسند فرما کر مولف کو ایک گراں قدر عطیہ عطا فرمایا ہے۔

قیمت ایک روپیہ، علاوہ محصول ڈاک

ملنے کا پتہ:۔ ۱۶۴۹ دسان اسٹریٹ، دہلی

"آپ کی تیار کی ہوئی مستورین درحقیقت عورتوں کے لیے ایک نہایت مفید اور حیرت انگیز دوا ہے۔ اسے پیش کر کے آپ نے عورتوں کے لیے ایک بڑا کام کیا ہے"

سیلان الرحم اور ایام کی کمی یا زیادتی اور انکی بے قاعدگی نہ صرف یہ کہ تکلیف اور اذیت کا موجب ہوتی ہے بلکہ اس سے بیسیوں امراض پیدا ہو جاتے ہیں عام صحت خراب ہو جاتی ہے حرارت رہنے لگتی ہے بھوک غائب ہو جاتی ہے۔ چڑچڑاپن رہنے لگتی ہے حقیقت یہ ہے کہ عورت کی صحت اور حسن کا دارومدار اس پر ہے کہ اسکے ایام باقاعدہ ہوں۔

مستورین عورتوں کی اسی تکلیف کے لیے تیار کی گئی ہے۔ ہندستان اور ہندستان سے باہر مستورین کے کامیاب دوا ہونے کی تائید کی جا رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک خاص ایجاد ہے اور سائنٹی فک مرکب ہے۔

قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) صرف ایک روپیہ

مفصل پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہے۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

تیمارداری کے لیے کافی عملہ نہیں ہے

نرسوں کی کانفرنس میں سرجوگندر سنگھ کا خطبہ

۲۰ نومبر سنہ ۱۹۴۵ء کو نئی دہلی میں ٹرینڈ نرسز ایسوسی ایشن آف انڈیا (تربیت یافتہ نرسوں کے کل ہند ادارے) کی ۳۴ ویں کانفرنس کا افتتاح کرتے ہوئے محکمہ صحت و تعلیم کے ممبر آنریبل سرجوگندر سنگھ نے فرمایا کہ "آج سے چالیس سال پہلے تو یہ کہا جا سکتا تھا کہ عورتوں میں تعلیم کی کمی اور سماجی تعصبات کی وجہ سے تیمارداری کرنے والی عورتوں کا کافی عملہ مہیا نہیں ہو سکتا۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ آج یہ عذر پیش نہیں کیا جا سکتا۔ اس میں شک نہیں کہ اگر رہنے کے مناسب انتظامات ہوں اور نرسنگ سروس کے حالات بھی اطمینان بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کے لیے کافی تعداد میں تعلیم یافتہ خواتین آسکتی ہیں۔"

سرجوگندر سنگھ کی تقریر ذیل میں درج ہے:۔

"اس قسم کی نرسوں کے ایسوسی ایشن کا اثر زیادہ تر اس بات پر منحصر ہے کہ وہ کس حد تک نرس کے کام کے محدود مفادوں سے بالاتر ہو کر آئندہ پر نظر ڈال سکتا ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ آپ کے ایسوسی ایشن کے مقاصد ایسے ہی وسیع ہیں۔ آپ نے جو نمائش میں مختلف انتظامات کیے ہیں وہ آپ کی مختلف سرگرمیوں کی شہادت دیتے ہیں۔

حاضرین کے سامنے مجھے ہندستان میں نرسنگ سروس کی حالت کے متعلق چنداں کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بدقسمتی سے یہ بات صحیح ہے کہ ہندستان میں نرسنگ سروس اور اس کی معاون سروسوں نے اس تیزی سے ترقی نہیں کی جس تیزی سے میڈیکل سروسز نے کی ہے۔ اندازہ یہ ہے کہ اس ملک کے بڑے اسپتالوں میں ایکا ہزار مریضوں کے لیے پلنگوں کی گنجائش ہے۔ مغربی ممالک کے معیار کے مطابق ان اسپتالوں میں نرسوں کا عملہ دو یا تین پلنگوں کے مریضوں کے لیے ایک نرس کے حساب سے ۱۵۰۰۰ چارپائیوں کے لیے ۱۷۰۰۰ نرسوں کا ہونا چاہیے۔ لیکن ان کی موجودہ تعداد ۷,۰۰۰ ہے اور ان میں بھی صرف نصف کے قریب تربیت یافتہ ہیں۔ چھوٹے شفاخانوں کی حالت تو اور بھی خراب ہے۔ وہاں بیس چارپائیوں کی نگرانی کے لیے آپ کو ایک تربیت یافتہ نرس ملے گی۔ آج سے بیس برس پہلے یہ دلیل پیش کی جا سکتی تھی کہ سماجی تعصبات کی وجہ سے اور اس لیے بھی کہ عورتوں میں تعلیم کم ہے نرسوں کی کافی تعداد میسر نہیں آرہی لیکن آج اس دلیل کی گنجائش نہیں ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر رہائش کا بہتر انتظام ہو جائے اور ملازمت کی شرائط بھی تسلی بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کے لیے ہمیں کافی تعداد میں تعلیم یافتہ ہندستانی خواتین مل سکتی ہیں۔ نرسوں کی کمی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ لوگ جو ہسپتالوں میں ایسے عملہ کے تقرر کے ذمہ دار ہیں اور وہ لوگ سرکاری ملازم ہوں یا مقامی اور منتظمہ اداروں کے اشخاص ہوں ان میں تربیت یافتہ تیمارداری کی ضرورت کا ابھی تک احساس نہیں پیدا ہوا۔ آپ کی انجمن نے نرسنگ کے پیشے کی عزت اور اس کی بہبود کی حفاظت میں نمایاں خدمت انجام دی ہے۔ یہ انجمن حکام کو اور تعلیم یافتہ عوام کو بھی سمجھا سکتی ہے کہ تربیت یافتہ نرسوں کے لیے بہتر رہائش کے انتظام کی کس قدر ضرورت ہے؟

آپ جانتے ہیں کہ بدقسمتی سے کئی مقامات پر اس سلسلے میں کئی اہم مشکلات پیش آرہی ہیں۔ تاوقتیکہ رہائش کا معقول انتظام نہ کر دیا جائے اور ان کی حفاظت اور بہبود کے انتظامات بھی مہیا نہ کر دیے جائیں ہندوستانی والدین اپنی لڑکیوں کو نرسنگ کے پیشے میں شامل ہونے کی اجازت نہیں دیں گے۔ گزشتہ سال حکومت ہند نے صوبائی حکومتوں کو کچھ معیار سامنے رکھنے کے لیے لکھا تھا اور میری اطلاع ہے کہ بعض صوبائی حکومتیں اس سلسلے میں کافی دلچسپی کا اظہار کر رہی ہیں۔ خوشی کا مقام ہے کہ بمبئی اور یو۔پی میں نرسنگ سروس کی نگران خواتین مقرر کی جا چکی ہیں۔ مدراس میں ایک ایسی سپرنٹنڈنٹ (نگراں) ۱۹۴۱ء میں مقرر کی گئی تھی اور بنگال میں بھی اس اسامی کی منظوری دے دی گئی ہے۔

سروس کے حالات

یہ امر خاص طور پر اہم ہے کہ رہنے کی جگہ کا انتظام کیا جائے اور حالات کو بہتر بنایا جائے۔ اس وقت جب کہ سبک دوشی عمل میں آ رہی ہے سول نرسنگ سروسز کو لیے تربیت یافتہ اور تھوڑی تربیت والی نہایت کثیر خواتین امیدواروں کی حیثیت سے حاصل کی جا سکیں گی۔ جب تک زیادہ عملے منظور نہ کیے جائیں اور سروس کے حالات کو استحکام حاصل نہ ہو جائے اور رہنے کے انتظامات میں جلد اضافہ نہ کر دیا جائے یہ اُمیدوار خواتین جن کی بھرتی کی توقع ہے اس سروس سے دل چسپی نہیں لیں گی اور دوسرے کاموں میں مصروف ہو جائیں گی۔

ایک دوسرا مسئلہ جس کی طرف فوری توجہ کی ضرورت ہے یہ ہے کہ نرسوں کی تعلیم و تربیت کا انتظام کیا جائے۔ ایک مسودۂ قانون تیار کیا جا رہا ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ کل ہند نرسنگ کونسل قائم کی جائے، جسے تعلیم و تربیت کے کم سے کم معیار مقرر کرنے کا اختیار دیا جائے۔ مجھے امید ہے کہ یہ مسودۂ قانون مجلس قانون ساز کے آئندہ اجلاس میں پیش ہو جائے گا۔ نرسنگ کی اعلیٰ تعلیم کے لیے ایک ہندستانی اسکول کے قیام کی تجویزوں پر بھی غور کیا جا رہا ہے۔ یہ اسکول ترقی کر کے کالج بن سکتا ہے جو ہسپتال کے انتظام اور نرسنگ کی تعلیم دینے کے لیے معلمین کو نصاب پڑھانے کا نیز صحت عامہ کی نرسنگ کی تربیت کا آغاز کرے گا۔ دہلی میں نرسنگ کے انتظام کا اسکول قائم ہونے سے پہلے جس کا مقصد یہ تھا کہ فوجی نرسنگ سروسز کی ضروریات پوری کی جائیں، ہندستان میں نرسوں کی اعلیٰ تربیت کا کوئی بندوبست نہ تھا۔ مجھے یقین ہے کہ اس اسکول کو زیادہ مستقل بنیاد پر قائم کرنا اور تربیت کے معیار کو بلند کرنا ضروری ہے تاکہ اس میں جو تربیت دی جائے اس کی وجہ سے ہسپتال کا انتظام جلد بہتر ہو جائے اور ہندستان میں آزمائشی طور پر نرسوں کا کام کرنے والی خواتین کو مناسب تربیت دی جا سکے۔ جیسا کہ جنرل ہانس نے بتایا ہے ہم بیرونی ملکوں میں نرسوں کی تربیت کا چھوٹے پیمانے پر بندوبست کر چکے ہیں۔ برطانیہ کے بعض ممتاز ہسپتالوں کے اشتراکِ عمل سے یہ انتظام کیا گیا ہے کہ آئندہ سال سے ہر سال ۳۲ آزمائشی طور پر کام کرنے والی نرسوں کو تربیت دی جائے گی۔ یہ آموز کار نرسیں برطانوی آموز کار نرسوں کے ساتھ ایک جیسے حالات میں تربیت حاصل کریں گی۔ اکثر نرسیں ہندستان میں تربیت حاصل کریں گی لیکن جب تک خود ہندوستان میں اعلا تربیت کی سہولتیں میسر نہ آئیں نرسوں کی ایک محدود تعداد کا غیر ملکوں میں تربیت حاصل کرنا فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔ چند ایک منتخب سند یافتہ نرسوں کی اعلیٰ تربیت کے لیے انتظام کیا گیا ہے اور ۵ طالبات برطانیہ پہنچ چکی ہیں۔ ان میں سے دو "سسٹر ٹیوٹر" کا نصاب مکمل کریں گی اور دو ہسپتال کے انتظام کی تعلیم حاصل کریں گی۔

"صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبے

"صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبوں میں نرسنگ سروسوں کی ترقی کو پہلی جگہ ملنی چاہیے۔ حکومت ہند نے دو سال ہوئے سر جوزف بھور کی زیر صدارت ہیلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی مقرر کی تھی۔ اس کمیٹی کا کام یہ تھا کہ موجودہ میڈیکل اور صحت عامہ کی سروسوں کا جائزہ لے اور آئندہ ترقی کی تجویزیں پیش کرے۔ اس کمیٹی نے اپنا کام ختم کر لیا ہے اور اُمید ہے کہ عنقریب اس کی رپورٹ ہمیں پہنچ جائے گی۔ ہم کمیٹی کے ارکان کے بے حد شکر گزار ہیں جنھوں نے ذاتی تکلیف کی پروا نہ کرتے ہوئے عوام کی اس خدمت پر کافی توجہ صرف کی۔ ان ارکان میں سے اکثر غیر سرکاری اشخاص ہیں جنھیں اور بہت سے کام ہیں۔ میں کہہ چکا ہوں کہ ہم اس کمیٹی کی رپورٹ کا بے صبری سے انتظار کر رہے ہیں کیوں کہ تجدید کے منصوبوں میں صحت عامہ کی سروسوں کی اصلاح بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ اگلے موسم بہار میں اپنے عہدے سے سبک دوش ہونے سے پہلے یہ کام مکمل کر جاؤں۔

علاج معالجے کی سروسیں

قحط کے تحقیقاتی کمیشن نے حال میں اس امر کا اظہار کیا تھا کہ زراعت پیشہ لوگ اگر بیماری کے باعث جسمانی اور ذہنی طور پر کم زور ہو چکے ہوں تو وہ پھلنے پھولنے اور ترقی کرنے والی جماعت نہیں بن سکتے۔ یہی بات شہری طبقہ پر بھی صادق آتی ہے اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی علاج معالجے

سروسوں کی اصلاح کریں۔ انہیں وسعت دیں اور ایسا انتظام کریں کہ ساری کی ساری وسیع دیہاتی آبادی ان سے فائدہ اٹھا سکے۔ ماحول سے تعلق رکھنے والی صحت عامہ کی سروسیں مثلاً پانی کی رسد اور صفائی جو کسی طبقے کی صحت کے لیے سب سے زیادہ ضروری چیزیں ہیں زبردست اصلاح کی محتاج ہیں۔ اس طرح صحت کی انسدادی سروسوں کو بھی ترقی دینے کی شدید ضرورت ہے۔ یہ سروسیں ابھی ابتدائی مراحل ہی طے کر رہی ہیں۔ یہ پڑھ کر بڑا دکھ ہوتا ہے کہ ایسی بیماریوں کو جنھیں روکا جا سکتا ہے نہ صرف بنگال میں بلکہ دوسرے صوبوں میں بھی ۴۰ ہزار سے لے کر ۵۰ ہزار تک جانیں ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ صحت کی سروسوں کو درست اور منظم کرنے میں روپیہ خرچ ہوگا لیکن صحت ہر چیز کی تلافی کر دے گی اور جب اس امر کا احساس پیدا ہو جائے گا تو روپیہ خود بخود آنا شروع ہو جائے گا۔ ممکن ہے اتنا روپیہ جمع نہ ہو جتنی کی ضرورت ہے لیکن اس قدر روپیہ ضرور جمع ہو جائے گا جس سے موجودہ صورت حالات کو کافی حد تک سدھارا جا سکے۔

البتہ یہ ضرور ہے کہ جب تک حکومتیں صحت کی سروسوں کی اہمیت کا احساس کرتی ہوئی اپنے محاصل کا کافی حصہ صحت کی تدابیر کے لیے وقف نہیں کر دیتیں، اس وقت تک کوئی کامیابی حاصل نہیں ہو سکتی۔ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ علاج معالجہ اور صحت عامہ دونوں پر صوبوں کا اوسط خرچ کل مصارف کا پانچ فی صدی بنتا ہے۔ یا یوں سمجھیے کہ ان امور پر فی کس ۱/۲ ۵ آنے سے کچھ اوپر خرچ آتا ہے۔ مجھے بتایا گیا ہے کہ دوسرے ملکوں میں لگ بھگ پندرہ فی صدی کی نسبت کو مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ جو امداد مرکزی حکومت کی طرف سے صوبوں کو دی جائے گی وہ صحت عامہ کے زبردست پروگرام کو ترقی دینے کے لیے کافی نہیں ہوگی۔ اس لیے ضرورت ہے کہ صوبہ جات خود اپنے محاصل میں سے اس پروگرام پر معقول رقم خرچ کریں۔

مجھے اندازہ ہے کہ میں تیمارداری اور نرسنگ کے اس موضوع سے جو زیر بحث تھا کچھ دور چلا گیا ہوں لیکن یہ قدرتی بات ہے کہ چوں کہ آپ اس سروس سے متعلق ہیں جو صحت برقرار رکھنے سے متعلق ہے اور سروسوں میں ایک اہم معاون سروس ہے اس لیے آپ کا ان وسیع ترقیوں اور اصلاحات سے بڑا زبردست ربط و تعلق ہونا چاہیے جن میں نرسنگ سروس کی ترقی بھی شامل ہے۔ کچھ دن ہوئے میں نے ایک جگہ پڑھا کہ ایک نرس میں مندرجہ ذیل صفات موجود ہونا چاہئیں: خوش خلقی۔ وقار۔ اطاعت۔ صبر۔ ضبط۔ ہمدردی۔ ڈھب۔ سچائی۔ ایثار۔ کفایت اور ذاتی صفائی۔ اگرچہ یہ ایک ہمت شکن فہرست ہے لیکن یہ صفات عورتوں کو خدا کی طرف سے عطا ہوئی ہیں اور ان کی ملکیت ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ ان میں بہت سی صفات ایسی ہیں جن کی روزانہ کاروباری زندگی میں ضرورت پڑتی ہے لیکن کوئی کام ایسا نہیں ہے جس میں کہ ان صفات کی اتنی زیادہ تعداد میں اور مسلسل ضرورت پڑتی ہو جتنی کہ نرسنگ یعنی تیمارداری کے کام میں۔ تیمارداری یا نرسنگ دراصل دنیا کے شریف ترین پیشوں میں سے ایک پیشہ ہے جس میں ماں کی محبت اور دیگر مادرانہ جذبات خدمت خلق کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اس خاتون نے جو "لیڈی آف دی لیمپ" کہلاتی ہے یعنے فلورنس نائٹنگیل نے مشعل راہ بن کر اپنے ملک کی خواتین کے دلوں میں خدمت خلق کا جذبہ بیدار کر دیا اور آج دنیا ان برطانوی خواتین کی بہت ممنون ہے جنھوں نے اس "لیڈی آف دی لیمپ" کے نقش قدم پر چل کر خدمت خلق کی ہے۔ اب ہندوستان کی خواتین کو اس طرف بلایا جا رہا ہے کہ وہ اپنے ملک کے مردوں اور اپنے ملک کی عورتوں کی خدمت کا بیڑا اٹھائیں اور مجھے یقین ہے کہ یہ سینکڑوں خواتین بیماروں اور مصیبت زدہ لوگوں کی خدمت کے لیے قدم بڑھانے سے دریغ نہیں کریں گی۔

ہم راک فیلر فاؤنڈیشن کے ممنون احسان ہیں کہ انہوں نے نرسنگ کی اہمیت کو پہچان کر تجربہ کار مس جینٹ کارون کو فار ایسٹرن بیورو کے عملے میں ہیلتھ ایڈمنسٹریٹر مقرر کر دیا ہے۔

آخر میں میری دعا ہے کہ آپ کا ایسوسی ایشن اس نیک کام کے انجام دینے میں کامیاب ہو جسے وہ نرسنگ کے پیشے کی ترقی اور ہندوستان میں نرسنگ کی ترقی کے لیے انجام دے رہا ہے۔ میں نہایت مسرت کے ساتھ اس کانفرنس کا افتتاح کرتا ہوں۔

جنگ و طب مکمل فائل
وزن ۸۵ تولہ۔ محصولڈاک ۹/ ۔ قیمت ۶ / ۔ میزان ۹/ ۶ /
ناظم مکتبہ ہمدرد صحت، دہلی

صافی

خون صاف کرنیکی
سب سے بہتر قدرتی دوا

بیسویں صدی کی ”ہمدرد“ دریافت جس نے خون صاف کرنیوالی ملکی اور غیر ملکی دواؤں کو قطعی پیچھے چھوڑ دیا ہے :-

حکیم، وید اور ڈاکٹر صاحبان نے متفقہ طور پر یہ تسلیم کر لیا ہے کہ ”ہمدرد دریافت“ صافی خون کی تمام بیمار[یوں] اور خرابیوں کے لیے بے حد مفید، مؤثر اور بے خطا قدرتی دوا ہے۔ یہ نبض شناس اور ماہرین فن بلا کھٹکے اپنے مریضوں کو اب ”صافی“ کا مشورہ دیتے ہیں، کیوں کہ وہ جانتے ہیں کہ بیسیوں قسم کی لمبی چوڑی دوائیں جو وہ اثر نہیں کرتیں جو چند دن میں صافی دکھاتی ہے۔ اتنی مؤثر اور پھر اتنی بے ضرر کہ بچہ، بڑا اور بوڑھا جوان، عورت و مرد سب اسے اطمینان سے استعمال کر سکتے ہیں۔

طرزون :- ہندستان کی جڑی بوٹیوں میں وہ قوت موجود ہے جو یورپ اور امریکا کی اچھی سے اچھی دواؤں میں نہیں۔ اس ملک کے اور تمام ایشیا کے باشندوں کے لیے صرف یہی جڑی بوٹیاں ہی ہیں جو جسم میں اور مستقل طور پر مرض کو دور کر سکتی ہیں۔ ”طرزون“ خاک پاک ہند کی ایک بوٹی کا جوہر ہے۔ تجربات اور [ت]حقیقات نے ثابت کیا ہے کہ طرزون کا اثر براہِ راست خون پر ہوتا ہے۔ یہ خون میں فوراً شریک ہو جاتی ہے اور اسے قوت دیتی ہے اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے جو کسی ذریعہ سے خون میں مل جاتے ہیں اور بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ”طرزون“ ہمدرد دریافت ”صافی“ کا بڑا اہم جز ہے۔

تیاری کا کمال :- "طرزون" گرمی کو برداشت نہیں کرسکتی۔ گرمی اس کے خاص اثر کو زائل کر دیتی ہے۔ اس لیے سائنس کی مدد سے لیبوریٹری میں اس کا جزو موثر (اثر کرنے والا حصہ) کمال محنت سے ختم کیا گیا ہے اور پھر اسے ہنرمندی سے صافی میں شامل کیا گیا۔ اور اس کے ساتھ دوسری دوائیں شامل کی گئیں جو اس کے اثرات کو قائم رکھتی ہیں اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو جنھیں "طرزون" فنا کرتی ہے۔ قدرتی راستوں (پسینہ، پیشاب، پاخانہ) سے خارج کرتی ہیں اور ساتھ ساتھ معدہ، جگر، آنتوں، گردوں اور گلٹیوں کے نظام کو درست کرتی ہیں

خون اور جلد کی بیماریاں :- مہاسے، داد، چنبل، پھوڑے، پھنسیاں، داغ، دھبے، خارش، کن چھیدے، گلے کا درد، گرمی، پیشاب کی جلن، خون کا نجار، چیچک، کسی جگہ سے پیپ نکلنا یہ سب خون اور جلد کی بیماریاں ہیں ان کے لیے صافی ہے۔ صرف صافی۔ استعمال کرنی چاہیے۔

پرانا قبض :- آنتوں میں اگر پاخانہ رک جائے تو یہاں سے زہریلا مادہ خون میں ملنا شروع ہو جاتا ہے۔ مختلف بیماریاں اٹھ کھڑی ہوتی ہیں اور جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے۔ طبیعت صاف نہیں رہتی دوسرے تیسرے دن صافی کی ایک خوراک پی لینے سے قبض ہرگز نہیں رہتا۔

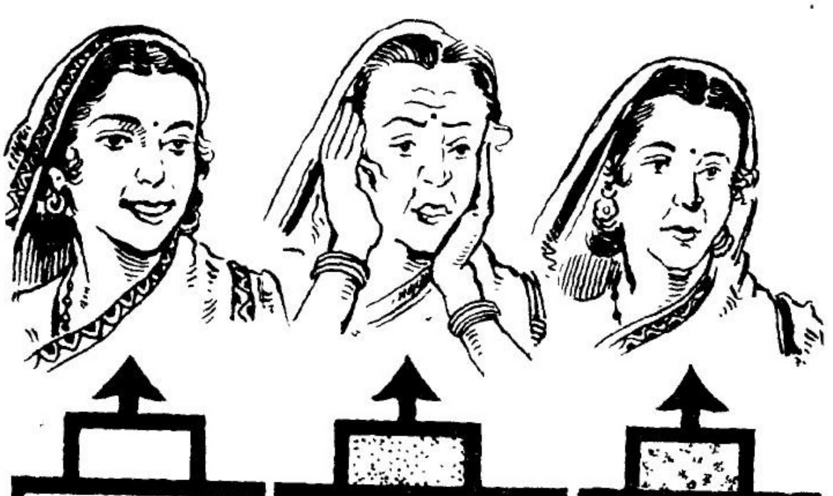
موسم کی تبدیلیاں :- ایک موسم جاتا ہے دوسرا اس کی جگہ آتا ہے۔ یہ دستور ہے۔ ہمیشہ ایسا ہوا ہے اور ہمیشہ ایسا ہوگا۔ ایسے زمانے میں خون کی بیماریاں زیادہ پریشان کرتی ہیں۔ طبیعت گری گری رہنے لگتی ہے، دل اچاٹ اور دماغ پریشان رہنے لگتا ہے۔ ایسے موقعوں پر "تندرست" اور بیمار دونوں کو صافی استعمال کرنی چاہیے۔

خون صاف چہرہ گلاب :- نرم و نازک چہرے پر جب مہاسوں یا تلوں کا حملہ ہوتا ہے تو خوب صورت جلد داغ دار ہو جاتی ہے یہ حسن کی موت ہے مگر آپ ایسا کیوں ہونے دیں۔ ایسے موقعوں پر صافی کو نہ بھولیے یہ فوراً اثر کرے گی اور ان مادوں کو جو حسن کو ختم کرنے پر تلے ہوئے ہیں "جسم بدر" کردیگی۔ "ہمدرد مرہم" ایسے موقعوں پر سونے پر سہاگہ کا کام دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

ہندستان میں ہر جگہ اسٹاکسٹوں کی ضرورت ہے

شرائط طلب کیجیے

سیلز منیجر ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز، دہلی



ناک میں ہلکی سی خارش شروع ہوگئی ہے۔ نزلہ و زکام کے جراثیم اپنا کام شروع کر چکے ہیں۔

جراثیم جلد ہی اپنی تعداد بڑھا کر زکام پیدا کر چکے ہیں، اور دردِ سر، چھینکیں تھا، ناک کی خارش اور گلے کی تکلیف نے پریشان کر دیا

"نزلی" نے بروقت مدد کی۔ چند خوراکوں نے جراثیم کو صاف کر کے مرض سے نجات دلا دی

نزلی — رجسٹرڈ

نزلہ و زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ ورم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ زکام کا علاج صحیح یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔

نزلی ہمدرد کی خاص ایجاد ہے۔ جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر ڈالتی ہیں، بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بُرے اثرات نزلے ہوتے ہیں۔ انھیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں اس بےنظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے

قیمت:- فی شیشی (۱۰ خوراکیں) صرف ایک روپیہ چار آنے۔

تار کا پتہ: ہمدرد، دہلی

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ٹیلی فون نمبر

بچّوں کا فالج

جب ایسے لوگوں پر جو دنیا کے ایک گوشے میں رہتے ہیں کوئی بڑی آفت مثلاً زلزلہ یا طوفان یا کوئی مہلک وبائی بیماری نازل ہوتی ہے تو دنیا کے دوسرے لوگ کچھ بول چال کر اور خود کو محفوظ سمجھ کر پھر ان واقعات سے غافل ہو جاتے ہیں۔ لیکن یکایک پھر ان کے ضمیر کی طرف سے ان کے کانوں میں طرح طرح کی صدائیں آنے لگتی ہیں۔ ایک آواز کہتی ہے "یہ آفت تو تم سے بھی قریب ہے۔ کیا تم بھول گئے کہ تمہارا پیارا لڑکا اسی آفت زدہ علاقے میں سفر کر رہا ہے"۔ اور دوسری آواز کہتی ہے "ہاں۔ مگر یہ تو ممکن ہے کہ اس طرح کی شدید وبا کے لیے کوئی قرنطینہ بنایا جائے۔ اب تک معالجوں نے اس سلسلے میں کوئی کامیابی حاصل نہیں کی ہے۔ ممکن ہے یہ وبائی مرض تمہارے لڑکے پر بھی حملہ کر دے یا کبھی خود تمہیں بھی نہ چھوڑے"۔

الغرض وہ آرام دہ اور طمانیت بخش محہ فوراً غائب ہو جاتا ہے اور اندیشہ و خوف کی گھڑی اس کی جگہ لے لیتی ہے۔ رفتہ رفتہ یہ خوف بڑھتا جاتا ہے اور بالآخر دہشت میں مبدل ہو جاتا ہے، اور ایسے لوگ اب یہ سوچنے لگتے ہیں کہ اس کے متعلق کچھ نہ کچھ کرنا چاہیئے۔ ان کے خیال میں بہترین طریقہ یہی ہوتا ہے کہ دوسروں سے حالات دریافت کریں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اگر دوسرے لوگ کچھ بتا دیں گے تو یہ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ میں اس کی ایک مثال پیش کرتا ہوں۔ جب میں بچہ تھا تو میرا خیال بھی ایسا ہی تھا۔ مثلاً جب گھڑگھڑاہٹ کی کوئی آواز میری سمجھ میں نہیں آتی تھی یا میں یہ معلوم نہیں کر سکتا تھا کہ تاریک کمرے میں سفید سی ایک ڈراؤنی شکل کس چیز کی ہے تو خوف زدہ ہو کر کسی بڑے آدمی سے ان کے متعلق حالات معلوم کرنا چاہتا تھا اور جب مجھے یہ بتا دیا جاتا تھا کہ گھڑگھڑاہٹ حقیقت میں آئس کریم کی مشین کے چلنے کی آواز ہے اور تاریک کمرے میں کھونٹی پر ایک زنانہ لباس ہے جو سفید چادر سے ڈھک دیا گیا ہے تو مجھے تسکین ہو جاتی تھی اور میں آرام سے سو رہتا تھا۔

مگر جب ہم خود صاحبِ اولاد ہو جاتے ہیں تو وبائی امراض ہمارے لیے دو معنی رکھتے ہیں وہ یا تو ہمارے بچوں کے لیے "سفید چادر سے ڈھکے ہوئے لباس" کی مانند ہو سکتے ہیں یا ایک مرض آفریں یا مہلک حقیقت بن سکتے ہیں۔ اسی لیے ہمیں یہ معلوم کرنا چاہیئے کہ دونوں میں سے کون سی صورتِ حال صحیح ہو گی۔ جب طبی سائنس کسی مخصوص بیماری کے متعلق فیصلہ کن طریقے پر یہ کہہ دیتا ہے کہ "اب یہ چادر سے چھپے ہوئے لباس کی حیثیت رکھتا ہے اس لیے اب اس سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیئے" تو ہمارا دماغ ایک سکون حاصل کر لیتا ہے

لیکن بدنصیبی یہ ہے کہ اب تک انسان کی بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کو اس آسانی کے ساتھ نظر انداز نہیں کیا جا سکتا اور وہ اب تک مہلک حقیقتوں ہی کی شکل رکھتی ہیں اسی کے دوسرے سرے پر گویا اس خوف ناک احساسِ حقیقت کا پلہ ہلکا کرنے کے لیے کچھ ایسی مشہور بیماروں کی فہرست بھی ہے جن کے متعلق ہم بہتر معلومات حاصل کر چکے ہیں اور جو ہمیں اس قدر خوف زدہ نہیں کرتیں مثلاً کھسرا یا گل سوئے وغیرہ۔ اگرچہ ہم ان کو پیدا کرنے والے جراثیم کا پتہ نہیں لگا سکے ہیں تاہم معالجاتی حیثیت سے امراض پر قابو حاصل کر لیا گیا ہے۔ ان امراض میں اس غیر معلوم عنصر کی موجودگی کے باوصف تجربے نے یہ بھی بتا دیا ہے کہ متمدن ممالک میں ان سے مریضوں کی موت واقع نہیں ہوتی۔ اس لیے جب ہم یہ سنتے ہیں کہ کسی کو گلسوئے ہو گئے ہیں تو ہم پریشان نہیں ہوتے بلکہ مسکرا دیتے ہیں۔

ان دونوں انتہائی حالتوں کے درمیان (ایک وہ جس میں خوف و اندیشے کا عنصر سب سے زیادہ ہوتا ہے اور دوسرے وہ جس میں کوئی تشویش پیدا نہیں ہوتی) بہت سے امراض ایسے ہیں جن میں خوف کا عنصر مختلف مقداروں میں ہوتا ہے اور بعض مرتبہ بڑی شدت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ بیماریاں وہ ہیں جن کی نوعیت کے متعلق کچھ معلومات تو حاصل ہیں مگر سب کچھ معلوم نہیں اور بعض حالت میں بیماروں کو سخت ترین نقصان پہنچاتی ہیں اور اکثر ہلاک بھی کر دیتی ہیں۔ بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ جب اس درمیانی زُمرے کی بیماریاں کسی آبادی میں پھیلتی ہیں تو خوف پیدا کرنے والا عنصر اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ حقیقی خطرے سے کہیں زیادہ خوف و ہراس عوام میں پھیلا دیتا ہے۔ اس دہشت زدگی کے باعث لوگ بہت سی انرجی اور قوتِ کارکردگی ضائع کر بیٹھتے ہیں۔

(۲)

اس میں کوئی شک نہیں کہ آج جو مرض اس صورتِ حال کی بہترین مثال پیش کرتا ہے وہ بچوں کا فالج ہے۔ اس کا نام ہی والدین کے دلوں میں دہشت ڈال دیتا ہے۔ لیکن اگر ہم اپنے اصلی نظریے کی طرف رجوع کریں کہ ان کی دہشت کس حد تک جائز ہے اور اس میں فاضل خوف زدگی کا عنصر کتنا ہے تو ہم فوراً اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ عوام کی معلومات اس مرض کے متعلق اتنی ناکافی و ناقص ہیں کہ جب تک ان کو صحیح حالات بتا نہ جائیں ان کی خوف زدگی پر اعتراض نہیں کیا جا سکتا۔

سب سے پہلی بات یہ ہے کہ اس مرض کو "بچوں کے فالج" کا جو نام دیا گیا ہے وہ غلط ہے۔ یہ مرض صرف بچپن کے زمانے کے لیے محدود نہیں ہے، بلکہ بعض نوجوانوں اور بالغوں کو بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ اس کے حملوں کی سب سے زیادہ تعداد تین سال اور پندرہ سال کی عمروں کے درمیان ہوا کرتی ہے اور مختلف وبائی علاقوں کا مطالعہ کرنے والوں کی رپورٹ یہ ہی ہے کہ بیس فی صدی سے ساٹھ فی صدی حملوں میں عضلات معطل و مفلوج ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ سوال پوچھا جائے کہ لڑکوں کے دوسرے امراض کی بہ نسبت یہ مرض کس درجہ عام کہا جا سکتا ہے؟ اس کا جواب مشکل ہے اس لیے کہ بہت سے مفلوج مریضوں کی حالت پہچانی ہی نہیں جاتی اس لیے ان کی تعداد اعداد و شمار میں داخل نہیں ہوتی۔

لیکن وہ اطبا جو اس بیماری کا جسے خالص طبی اصطلاح میں "پولیومیالائٹس" کہتے ہیں، وبائی علاقوں میں وسیع اور عام مطالعہ کر چکے ہیں اس امر پر متفق ہیں کہ آبادی پر اس کے حملوں کی شرح "[illegible] بخار" کے حملوں کی شرح کے برابر ہے۔ اعداد کی نقطہ نگاہ سے یہ امر حیرت انگیز ہے کہ سنہ ۱۹۱۶ء میں نیویارک کی آبادی پر "بچوں کے فالج" کا جو شدید وبائی حملہ ہوا تھا اس کا تناسب باعتبار آبادی بہت زیادہ نہ تھا مثلاً نیویارک کی آبادی تقریباً ۱۰،۲۰۰،۰۰۰ نفوس پر مشتمل تھی۔ ان میں بچوں کے فالج کے حملوں کی تعداد ۱۳،۲۰۰ تھی جن میں ۲،۳۰۰ حملے مہلک ثابت ہوئے تھے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ ایک ہزار میں ایک سے کچھ زیادہ لوگوں کو بیماری کا اور تین ہزار میں ایک شخص کے مرنے کا خطرہ لاحق ہو گیا تھا۔ اس سے یہ تعجب ہوتا ہے کہ لوگوں میں اس قدر دہشت زدگی کیوں پھیل گئی تھی!

اس کے اسباب دو ہیں۔ ایک تو یہ کہ بیماری بہت تیزی سے آتی ہے اور چوری کی طرح مریض پر حملہ کر دیتی ہے۔ ایسی حالت میں جب کہ صرف چند گھنٹے پہلے مریض بالکل تن درست و توانا ہوتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جب یہ مرض معین ہو تو والدین کی پریشانیاں بہت بڑھ جاتی ہیں اور عجز کے مستقل ہو جانے، معذور ہو جانے کا خیال ناگفتہ ذمہ داریوں کے باعث انسان کو خوف زدہ کر دیتا ہے اور اس کی امیدوں کا چراغ گل ہو جاتا ہے۔

ایک بڑی مشکل یہ ہے کہ [illegible] میں ہم سب سے پہلے اس مرض کے غلط پہلو سے روشناس ہوئے [illegible] اور [illegible] وقت چند ہی گھنٹے [illegible] بڑے لڑکوں پر [illegible] حملہ کر دیتا ہے [illegible] بالکل [illegible] مجبور ہو [illegible] حقیقت میں یہی [illegible] تھی جو پہلے پہل دنیا کے سامنے آئی [illegible] طبیب انڈر ووڈ نے سنہ [illegible] میں [illegible] فالج رکھا تھا۔ اس نے اپنے منصب [illegible] جن مریض بچوں کا مشاہدہ کیا تھا جن کے متعلق یہ حیرت انگیز بات لکھی ہے کہ جب رات کو سونے سے پہلے اچھا خاصا اور تن درست تھا اور صبح کو جب سو کر اٹھا تو مفلوج ہو چکا تھا۔ اس ڈراونے اور ہیبت ناک فالج کو سب لوگ دیکھتے تھے اور [illegible] بدنام ہو جاتے تھے۔

اس حقیقت کے باوجود کہ اس بیماری کی ظاہری علامت فوری ہی تھی، انڈر ووڈ نے اس کے متعدی ہونے کا امکان بھی محسوس کر لیا تھا۔ لیکن افسوس کی بات ہے کہ اس بیماری کے متعلق اس فاضل طبیب کی مختصر مگر معنی خیز تحریریں اس زمانے کے طبی رسالوں کی فائلوں میں گم ہو گئیں۔ بعد میں اسٹٹ گارٹ (جرمنی) کے ایک سرجن جیکوب وان ہین نے اس فالج پر ایک قابل قدر اور وسیع مقالہ سپردِ قلم کیا اور اس میں اپنے معالجاتی طریقے بھی بیان کیے۔ الغرض پھر بھی اس مرض کے فالجی پہلو ہی پر زیادہ زور دیا گیا۔ لیکن وان ہین نے اس کے ساتھ ساتھ اپنا یہ مشاہدہ بھی قلم بند کر دیا تھا کہ بہت سے واقعات ایسے ہوتے ہیں کہ فالج کے آنے سے پہلے بخار اور سستی و کمزوری کا بھی ایک مختصر وقفہ ہوتا ہے۔

اس کے بعد اس بیماری کی تحقیق کی تاریخ کا ایک دوسرا باب ہمارے سامنے آتا ہے۔ جس طرح پہلے پہل ٹیڑھے اور اینٹھے ہوئے بے کار عضلات کی حالت پر ماہرِ عضویات سرجنوں نے توجہ دی۔ اسی طرح فالج کی بیّن صورتِ حال نے ماہرین علم الاعصاب میں اس مرض کے متعلق دلچسپی پیدا کر دی اور ایک بڑی مدت تک یہ بیماری علم الاعصاب کے ایک جزو کی حیثیت سے پوری تحقیقاتی سرگرمیوں کا باعث بنی رہی۔ اس سے ریڑھ کی ہڈی اور دماغ میں جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ان کا خاص طور پر مطالعہ کیا گیا اور بہت سے واضح ثبوت بھی پیش کیے گئے۔ مزید برآں ماؤف عضلات کے علاج کے لیے بھی مالش اور ورزش کے بہت سے طریقے بھی ایجاد کیے گئے۔

لیکن افسوس کی بات یہ تھی کہ اس مرض کے خفیہ حملوں پر کوئی کمی نہ ہوئی اور بچے اس میں مبتلا ہوتے رہے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اطبا کا کام صرف اتنا ہی ہے کہ ایک ایسی نامعلوم طاقت سے پیدا ہونے والے نقصانات کا جو حملہ کے بعد رہ جاتے ہیں وسائل سے وہ حتی المقدور ازالہ کرتے رہیں اور جوڑ توڑ سے کام لیتے رہیں۔ اسی طرح اس بیماری کی دقیق اور پُراسرار حیثیت اور مسئلے کی حقیقی صورت اسی نقطہ پر آکر رک گئی۔ یہاں تک کہ وہ زمانہ آیا جب سوئیڈن کے مشہور طبیب میڈن نے اپنے ملک میں اس مرض کا ایک شدید وبائی حملہ دیکھ کر صاف طور پر پتہ لگا لیا کہ یہ مرض ایک متعدی اور وبائی نوعیت رکھتا ہے۔ مزید برآں اس نے یہ بھی بتا دیا اور ثابت کر دیا کہ عضلاتی کمزوری اور درد کے آنے سے پہلے اس بیماری کی ایک ابتدائی اور یقینی منزل صاف طور پر آتی ہے۔ اس ابتدائی منزل میں شدید مسمومیت، اور بخار اور سستی اور درد سر، اور قے و اسہال کی علامتیں نمایاں ہو جاتی ہیں۔ لیکن چوں کہ یہ علامتیں بچوں کی دوسری اور عارضی و معمولی بیماریوں میں بھی پائی جاتی ہیں اس لیے اس سے پہلے ان حالات پر کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی۔ گویا میڈن کی دریافت نے اس بیماری کے متعلق ہمارے تحقیقاتی زاویہ نگاہ کو بدل دیا۔ اور ہم فالج کے محدود دائرے سے نکل کر عام اور معنی خیز ابتدائی علامتوں کی طرف متوجہ ہو گئے۔

(۳)

اسی زمانے کے لگ بھگ فالج کی یہ متعدی وبائیہ صورت میں یورپ اور امریکا کے مختلف حصوں میں پھیل گئی۔ اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوا کہ لوگ اس مرض کے مطالعہ اور تحقیقات کی طرف رجوع ہوئے اور ابتدائی تجرباتی مقاصد کے لیے یہ ضرورت ہوئی کہ اس بیماری کو پہلے جانوروں میں داخل کیا جائے لیکن یہ محسوس ہوا کہ بیماری یعنی پولیو میلائٹس کو جانوروں میں منتقل کرنا اتنا آسان نہ تھا جتنا کہ نمونیہ، دق، سل وغیرہ کو۔ تجربے سے معلوم ہوا کہ لیبورٹری کے عام تجرباتی جانور مثلاً خرگوش، چوہے یا مرغی، سفید چوہے وغیرہ عام طور پر اس مرض سے متاثر نہیں ہوتے۔ صرف بندروں میں یہ بات دیکھی گئی کہ وہ اس بیماری کو لے سکتے ہیں۔ مگر ان میں بھی پہلی مرتبہ اس مرض کو منتقل کرنا آسان نہ تھا۔ یہ کام سب سے پہلے پیرس کے پاسچر انسٹی ٹیوٹ میں ڈاکٹر لینڈ اسٹینر اور ڈاکٹر لیوا ڈیٹی نے انجام دیا۔ لیکن وہ اس مرض کو ایک بندر سے دوسرے بندر میں منتقل کرنے میں کامیاب نہ ہوئے۔

اس تجرباتی منزل میں یہ دوسرا قدم سب سے زیادہ اہم تھا۔ کچھ روز تک کوششیں جاری رہیں۔ اس کے بعد راک فیلر انسٹی ٹیوٹ میں ڈاکٹر سائمن فلیکسنر نے اس تجربے میں کامیابی حاصل کی اور بندر سے بندر میں یہ مرض داخل کیا۔ جوں ہی اس منزل تک اطبا کی رسائی ہوتی گئی اس سلسلے میں تمام قسم کے تجربات آسان ہو گئے اور یہ معلوم کیا جانے لگا کہ انسان کے جسم میں اس کا جرثومہ کس طرح داخل ہوتا ہے اور پھر اس انسانی افراز یا فضلے سے پھر یہ جرثومہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ جلد ہی یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی کہ اس بیماری کی علت پیدا کرنے والا ایجنٹ یعنی جرثومہ نہ صرف مرکزی عصبی نظام میں بلکہ جسم کی تمام نسیجوں میں پایا جاتا ہے۔ مزید برآں اس کی چھوت پھیلانے میں جو چیز سب سے زیادہ ممد ہوتی ہے اس کا بھی پتہ لگا لیا گیا۔ یعنی یہ دیکھا گیا کہ اس کا جرثومہ ناک اور حلق کے افرازوں میں اور آنتوں کے فضلے میں بھی پایا جاتا ہے اسی سے ثابت ہو گیا کہ یہ مرض انسانوں میں کس طرح متعدی صورت اختیار کرتا ہے۔

لیکن ان تجربات کے دوران میں یہ غیر معمولی اور اہم ترین حقیقت معلوم ہوئی کہ اکثر اس مرض کا جرثومہ مکمل طور پر تن درست آدمی کی ناک کی رطوبت میں بھی پایا جاتا ہے، بالخصوص اُن لوگوں میں جو نرس یا تیماردار یا والدین یا اعزا کی حیثیت سے اس قسم کے فالج کے مریضوں کے پاس آتے جاتے رہتے ہیں۔ ان اشخاص کو بچوں کے فالج کو متعدی بنانے میں "درمیانی

واسطہ یعنی "جراثیم بردار" کا طبی خطاب عطا کیا گیا۔ یعنی یہی وہ لوگ تھے جو ٹائفائڈ کے جراثیم کی طرح اس بیماری کے جراثیم کو بھی پھیلانے کا کام کرتے تھے اور انسانی آبادی کے لیے ایک نادیدہ خطرہ بنے رہتے تھے۔ اس دریافت نے بہت سے پیچیدہ مسائل کو حل کر دیا۔

پھر بھی اس سلسلے کی تحقیقات کسی طرح مکمل نہیں کی جا سکتی۔ اب بھی اس زنجیر کی متعدد کڑیاں غائب ہیں کہ جن کو دیکھ کر یہ آخری فیصلہ کیا جا سکے نہ صرف انسانی تعلقات اور آمد و رفت سے یہ بیماری پھیلتی اور متعدی ہوتی ہے وقتاً فوقتاً ایسے واقعات بھی پیش آتے ہیں جب کہ کسی مریض تک کسی دوسرے کے جغرافیائی اتصال اور قربت کو ثابت کرنا ممکن ہو جاتا ہے مثلاً ورمونٹ کے علاقے میں "دودھ کو اور مکھی کو بھی اس کے پھیلانے اور منتقل کرنے والے ایجنٹوں میں شامل لیا گیا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ان معلومات پر ہمیں اچھی طرح غور کرنا چاہیے۔ لیکن اب تک اس بیماری کو متعدی بنانے میں مذکورہ بالا چیزوں کی ذمہ داری ثابت نہیں ہوئی کیونکہ یہ معلومات بھی کم نہیں ہیں کہ مریض اور اس کے تیمارداروں اور اس کے پاس آنے جانے والوں کی ناک اور حلق کے لعاب میں اس کے جراثیم موجود رہتے ہیں۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ چھینکنے یا رومال کے اندر ناک صاف کرنے کے بعد ہاتھ ملانے اور مصافحہ کرنے کا طریقہ کس قدر خطرناک ہے۔ ایسی حالت میں ہاتھوں کو اچھی طرح صاف کیے بغیر ان سے غذائی چیزوں کا چھونا اور بھی زیادہ پُرخطر عمل ہے اور اپنی ناک کی پُراز جراثیم رطوبت کو خود اپنے ہی معدے میں یا دوسروں کے معدوں میں داخل کرنا ہے۔

ان معلوم حقیقتوں کے پیش نظر اب یہ بات سمجھ میں آرہی ہے کہ بچوں کے فالج کو وبائی صورت میں پھیلنے سے روکنے کے لیے زیادہ مؤثر اور کامیاب طریقے جلد استعمال میں لائے جا سکیں گے۔ سنہ ۱۹۱۶ء کی وبا میں لوگوں کی دہشت کا یہ عالم تھا کہ قصبات اور دیہات کی سرحدوں پر بندوق لے کر چند آدمی کھڑے رہتے تھے اور سولہ برس سے کم عمر والے کسی لڑکے کو داخل نہیں ہونے دیتے تھے۔ اور نہ ریلوے کسی ایسے نوجوان کو سفر کرنے کی اجازت دیتی تھی جس کی عمر اس پُراسرار عدد یعنی سولہ سال سے گزر نہ چکی ہو۔ اب تک کسی کو یہ معلوم نہ ہو سکا کہ سولہ کا عدد کیوں منتخب کر لیا گیا تھا۔ غالباً اس کا سبب یہ تھا کہ ہر لڑکا تقریباً اسی عمر میں عنفوان شباب کی منزلوں میں داخل ہوتا ہے اور پرانے زمانے میں لوگوں کا خیال تھا کہ اس عمر تک پہنچنے کے بعد "بچوں کا فالج" کسی پر حملہ نہیں کرتا۔

جوں جوں اس بیماری کا مزید علم حاصل ہوتا گیا یہ بات واضح ہوتی گئی کہ اس کے بڑے وبائی دوروں میں بہت سے بچوں میں بالکل ویسی ہی عام مرضیاتی علامتیں پیدا ہو گئی تھیں جیسی کہ اس فالج کے حملے سے پہلے رونما ہوتی ہیں مگر ان کو فالج نہیں ہوا تھا۔ اسی لیے یہ سوال پیدا ہوا کہ کیا ایک ہی وقت میں دو وبائیں ساتھ ساتھ چل رہی تھیں یا یہ دونوں صورتیں ایک ہی متعدی مرض کی تھیں۔ اگر موخرالذکر بات صحیح تھی تو یہ ماننا پڑے گا کہ اس بیماری کی دو مختلف حیثیتیں یا ارتقائی منزلیں ہیں۔ ایک عام ابتدائی منزل جس میں تمام مریضوں کو بخار آتا ہے اور قے ہوتی ہے اور دوسری وہ خاص منزل جس میں فالج کا حملہ بعض مریضوں پر ہوتا ہے اور بعض مریضوں پر نہیں ہوتا۔

اس حیران کن سوال کا جواب رفتہ رفتہ مزید تجربات اور مشاہدوں کے ذریعے سے حاصل ہوا۔ مثلاً ایک معمولی حالت یہ تھی کہ ایک ہی گھرانے کے تین چار لڑکے ایک ہی روز بیمار پڑ جاتے تھے اور ان میں بخار، سستی، درد، قے، اسہال اور چڑچڑے پن کی علامتیں ظاہر ہو جاتی تھیں۔ اس کے دو تین روز بعد یہ دیکھنے میں آتا تھا کہ تین لڑکے تو اچھے ہو گئے ہیں اور ایک لڑکے پر فالج گر گیا ہے یعنی وہ اپنے ہاتھ یا پیر کو حرکت نہیں دے سکتا۔

اب یہ سمجھنے کے لیے کہ دہرا حملہ پہلے پورے جسمانی نظام پر پھر مرکزی عصبی نظام کی نازک ترین نسیجوں پر کیوں کر ہوتا ہے ہمیں ایک لمحے کے لیے اپنے خیالات کو ان ترکیبی اور طبیعیاتی رشتوں کی طرف منتقل کرنا چاہیے جو پورے جسم اور دماغ و حرام مغز کے درمیان واقع ہیں۔ مثال کے لیے ہمیں ایک ایسے بلوریں کرے (مدوّر ظرف) کا تصور کرنا چاہیے جس میں ایک صاف سیال بھرا ہوا ہو اور جس کے وسط میں ایک نلکی دو دیواروں کے درمیان قطر کی حیثیت سے موجود ہو۔ اس نلکی کے دونوں سرے ہوابستہ طریقے سے بند کیے ہوئے ہیں۔ اور نلکی کی دیواریں ایسے مادے کی ہیں جو گول ظرف کے سیال کے بعض اجزا کو مسامات کے ذریعے فلٹر ہو کر نلکی کے اندر آنے کی اجازت دیتی ہیں یعنی نلکی کی دیواریں صرف بعض اجزا کو منتخب کر کے اندر لے سکتی ہیں اور بعض دوسرے اجزا

کو داخل ہونے سے روک دیتی ہیں۔

اس وقت ہم یہ تخیل میں لائیں کہ کُرے کے اندر کا سیال زردی مائل نیلے رنگ کا ہے۔ اب یہ تصور کیجیے کہ کرُے کی دیوار میں ایک سوراخ کے ذریعے سے سُرخ رنگ کی ایک مختصر سی مقدار داخل کر دی جاتی ہے۔ اس کا فوری اثر یہ ہوگا کہ پورے سیال پر سُرخ رنگ چھا جائے گا لیکن نلکی کی دیوارں کے مزاحمتی عمل کے باعث نلکی کے اندر زردی مائل نیلے رنگ کے سیال تک سُرخ رنگ کا ذرہ کوئی نہیں پہنچ سکے گا۔ اب یہ خیال کر لیجیے کہ نلکی کی دیواروں کے کسی تعمیری نقص کے باعث یا کسی نئی ضرر رسیدگی کے باعث نلکی کے انتخابی مزاحمتی عمل میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ کرے کے سیال کا سُرخ رنگ فوراً نلکی کی دیوار سے گزر کر اُس کے اندر پہنچ جائے گا اور اس کے سیال کو ارغوانی بنا دے گا۔

انسان کے دماغ اور حرام مغز پر بھی ایک ایسی ہی "نلکی نما" دیوار محیط ہے جو انتخابی تقطیر و انجذاب کا عمل کرتی رہی ہے۔ مزید برآں زندہ خول کے اندر ایک ایسا شفاف سیال بھی موجود رہتا ہے جسے "ریڑھ کی ہڈی کا سیال" کہتے ہیں۔ اس نلکی کے باہر عام دوران خون کی شریانوں میں جسم کا سُرخ خون رہتا ہے۔ اور مذکورہ بالا ہی خول کی مخصوص صلاحیت رکھنے والی دیواروں کے ذریعے ضروری تغذیہ بخش اور بعض کیمیائی مادّوں کا تقطیری اور انجذابی عمل خون اور ریڑھ کی ہڈی کے سیال کے درمیان جاری رہتا ہے لیکن اگر کوئی ضرر رساں خارجی مادّہ، مثلاً بعض امراض کے زہریلے جراثیم خون میں دورہ کر رہے ہوں تو یہ مزاحم اور محافظ غلاف اس کو اندر آنے سے روک دیتی ہے اور عصبی نسیجوں کی حفاظت کرتی ہے۔

عام طور پر اس غلاف کی انتخابی طاقتیں بہت کافی ہوتی ہیں اور وہ بچوں کے فالج کے جرثومہ کو اندر محفوظ عصبی نسیجوں میں داخل ہونے سے روک دیتی ہیں۔ ان حالات میں مریض صرف ابتدائی مرضیاتی علامتوں مثلاً بخار اور قے وغیرہ میں مبتلا ہوتا ہے اور عضلاتی قوت رکھنے والا حرام مغز محفوظ رہ جاتا ہے لیکن اگر غلاف کی مزاحمتی اور مدافعتی صلاحیت ناکام ہو جاتی ہے۔ اور اوپر کے مثال کے سرخ رنگ کی طرح یہ جرثومہ غلاف کے ذریعے اندرونی عصبی نلکی میں پہنچ جاتا ہے تو خطرناک صورت پیدا ہو جاتی ہے، یعنی بیماری کے جراثیم عصبی سیال میں شامل ہو کر عصبی خلایا تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔ پھر بھی یہ غنیمت ہے کہ اس رُکاوٹ کو عبور کرنے میں ان جراثیم کو کچھ وقت درکار ہوتا ہے جو چند گھنٹوں سے لے کر دو تین روز تک ہے۔ ابتدائی عام علامتوں اور فالج کی ثانوی منزل کے درمیان یہی وہ اہم ترین وقفہ ہے جس سے ہماری تمام معالجاتی اُمیدیں وابستہ ہیں اور جس میں فالج کے حملے کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔ اگر اندر گھسنے والا جرثومہ عصبی خلایا تک سفر کے راستے میں روکا جا سکے اور کسی دوا کے ذریعے اس کی سمیت غائب کر کے اسے بے ضرر بنا دیا جائے تو بیش قیمت اور زندگی بخش عصبی خلایا کو اس سے محفوظ کر دیا جا سکتا ہے۔

اس سلسلہ تحقیقات میں بندر نے جو سب سے بڑی خدمت انجام دی ہے وہ بہت امید افزا ہے اور دیکھا گیا ہے کہ اس کے سیرم میں درحقیقت کوئی ایسا مادّہ پیدا ہو جاتا ہے جو اس جرثومہ کی سمیت آفرینی کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ مزید برآں یہ بھی معلوم کیا گیا کہ اگر ایسے سیرم کو کسی تجرباتی جانور کی ریڑھ کی نالی میں انجکشن کے ذریعے اصلی جرثومہ کا اس پر حملہ ہونے کے پہلے داخل کر دیا جائے تو اس کی جان بچ جاتی ہے۔ گویا یہی ایک قسم کا مزاحمتی ٹیکہ تھا۔ مگر مشکل یہ ہے کہ انسانی مریضوں میں استعمال کے لیے اس سیرم کی بہت کم مقدار دستیاب ہوئی تھی۔

اس سے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا اس مرض سے شفا پانے والے مریض انسان کے خون میں بھی یہی خاصیت پیدا ہو جاتی ہے کہ اس کے سیرم سے ٹیکہ تیار کیا جائے؟ بہت دن نہیں گزرے کہ اس سوال کا جواب بھی اثبات میں مل گیا اور یہ بات تجربے کے ذریعے پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی کہ ایسے مریضوں کا خون جو اس بیماری میں مبتلا ہو کر اچھے ہو چکے ہیں، اس بیماری کے جرثومہ کو بے ضرر بنا دیتے ہیں اور مبتلائے مرض بندروں کو بھی محفوظ کر دیتے ہیں۔

اسی نظریے کی بنیاد پر گزشتہ دس سال کے دوران میں بہت سے ایسے بچوں کا علاج جو فالج میں مبتلا ہو گئے تھے شفا یافتہ مریضوں کے سیرم سے کیا گیا ہے۔ لیکن تمام مبصّرین اس امر پر متفق نہیں ہیں کہ اس طریقے سے بچوں کے فالج کی روک تھام ہو سکتی ہے اور اس کے حملے کا راستہ مسدود کیا جا سکتا ہے۔ ایک ایسے مرض میں جس میں فالج زدہ اور غیر فالج زدہ بیماروں کا اعدادی تناسب بہت بدلتا رہتا ہے کوئی بھی اس امر کو اعداد و شمار کے ذریعے ثابت نہیں کر سکتا کہ انسانی سیرم قطعی طور پر تحفظ پیدا کر دیتا ہے۔

تاہم وہ اطبا جنھوں نے اس طریقے کو کامیابی کے ساتھ استعمال کیا ہے اس کی افادیت کے معترف ہیں لیکن یہ کامیابی بھی

دو خاص عناصر پر مبنی ہے۔ پہلا یہ کہ مرض کی صحیح تشخیص بہرحال اس کی ابتدائی اور عام علامتوں والی منزل میں ہونی چاہیے۔ اور دوسرا یہ کہ سیرم کی کافی تعداد ریڑھ کے سیال اور عام دوران خون دونوں میں بذریعہ انجکشن داخل کرنی چاہیئے اور وہ بھی اس نازک ترین وقفہ میں جب کہ جرثومہ نے رکاوٹوں کو طے کر کے عصبی نسیجوں اور خلایا پر حملہ نہ کیا ہو۔

(۴)

اس مرض کی تحقیقات اور بڑھتی ہوئی معلومات کے سلسلے میں اس وقت تک ہم اسی منزل پر پہنچے ہیں۔ چوں کہ انسانی سیرم کا حاصل کرنا مشکل ہے اور اس کی مقدار بہت محدود ہوتی ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ ہمارا آئندہ قدم یہ ہوگا کہ گھوڑے یا کسی بڑے جانور سے یہ سمیت ربا سیرم حاصل کیا جائے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس سیرم کی موجودگی بھی اس وقت تک کارآمد نہیں ہو سکتی جب تک کہ عصبی نظام میں جراثیم کے داخلہ سے پہلے مرض کی تشخیص یقینی طور پر نہ کر لی جائے۔ اگر یہ جرثومہ تیزی سے اور چوری چھپے حملہ کر سکتا ہے تو طبی سائنس بھی اپنے تیز تر عمل سے اس کے حملے کا مقابلہ کر سکتا ہے اور اس کو فالج پیدا کرنے سے روک سکتا ہے۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ انفرادی طور پر کسی مریض کا علاج کر کے اسے منزلِ شفا تک پہنچا دینا ہر طبیب کے لیے ایک بہت ہی مسرت آفریں تجربہ ہوتا ہے لیکن ظاہر ہے کہ اس انفرادی کامیابی سے اصل مسئلہ حل نہیں ہوتا۔ تمام دوسری سمیت آفریں اور متعدی بیماریوں کی طرح بچوں کے فالج کے خلاف جنگ میں بھی حقیقی کامیابی اسی وقت ہو سکتی ہے جب ہم اس کے حملے کے امکانات کا سدِ باب کر سکیں۔ ظاہر ہے کہ لال بخار اور مرضِ خناق وغیرہ کی طرح بچوں کا فالج بھی ایسا ہی مرض ہے جس پر ابھی پورا قابو حاصل نہیں کیا گیا ہے۔ ان دونوں امراض کی طرح اب بھی بچوں کے فالج کے متعدد حملے مہلک ثابت ہو سکتے ہیں۔ تاہم تجربات ہمیں منزل کی طرف لے جا رہے ہیں اور یہ ثابت ہو چکا ہے کہ بندر اور انسان کے خون کا سیرم اگر صحیح وقت پر استعمال کیا جائے تو مریض کو اس سے بڑا فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ علم اب پورے اعتماد کے ساتھ ہماری رہنمائی کر رہا ہے۔

خط و کتابت خواہ دواخانہ کے کسی شعبے کی جانب
اپنا نمبر خریداری ضرور لکھ دیا کیجیے۔ "منیجر"

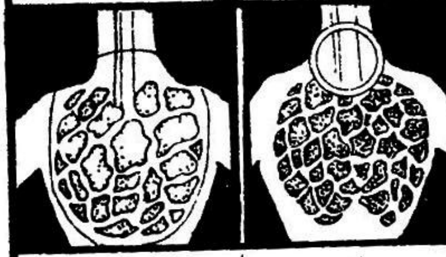
حلق اور سینے کی بیماریوں کا
تیر بہدف علاج

دمہ تک جاتا رہتا ہے

معمولی دواؤں کا اثر صرف گلے تک ہی رہتا۔ اور پھیپھڑوں کی صفائی بالکل نہیں ہوتی بلکہ عارضی سکون

سعالین (رجسٹرڈ)

پیدا ہو جاتا ہے سعالین نہ صرف گلے کو صاف کرتی ہے بلکہ ہوائی نالیوں سے بلغم نکال کر سکون دیتی ہے



ایک سالٹی فک دوا

جو براہِ راست سینے اور گلے پر تیر کی طرح اثر کرتی ہے۔ معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ دمہ، نمونیا اور ذات الجنب میں بھی اکسیر ثابت ہوئی ہے کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھیپھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے گلے کی خراش دور کرتی ہے، بیٹھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے۔ ان لوگوں کے لیے اکسیر ہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ سعالین، عورت، مرد، بوڑھے، بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔
قیمت :- فی شیشی صرف آٹھ آنے۔

ہمدرد دواخانہ دہلی

ہمدرد کا

ماءُ اللحم

رجسٹرڈ

عورتوں کے حسن اور تندرستی کا ضامن

حسین سے حسین عورت کے جسم میں جب خون نہیں رہتا تو وہ بدصورت ہوجاتی ہی۔ عمر کی زیادتی بھی چہرے اور جسم کا حسن چھین لیتی ہی اور اگر کوئی مرض سیلان الرحم، ایام کی خرابی اور بے قاعدگی میں مبتلا ہو جائے تودق زدہ معلوم ہوتی ہی۔ ہمدرد ماءُ اللحم جسم میں کثیر خون پیدا کرتا ہی اس لیے ہمیشہ عورتوں کے حسن اور تن درستی کی حفاظت کرتا ہی۔ یہ ایک بیش قیمت ٹانک ہی جو عورتوں کو امراض سے بچاتا ہی اسکے استعمال سے نہ صرف عام صحت درست ہوتی ہی بلکہ رحم کے اکثر امراض صرف قوت کی وجہ سے جاتے رہتے ہیں، سیلان الرحم جاتا رہتا ہے۔ اس موسم میں جو خواتین ماءُ اللحم کا استعمال کریں گی وہ اپنی تن درستی اور خوب صورتی کی عمر کو کئی سال کے لیے بڑھا سکتی ہیں۔

قیمت :- فی بوتل ـــــ ۱۲ خوراکیں ـــــ پانچ رُپے

ہمدرد دواخانہ، لیبوریٹریز، دہلی

AKHLAQ 45

خیالی علاج

از مسٹر ایس۔ اے خالق، ایڈیٹر اخبار "ریبیہ" چاوڑی بازار دہلی

مشہور انگریز پہلوان سینڈو اپنی تمام عمر دنیا کو یہ بات سکھاتے رہے کہ بجائے تھوڑی سی ورزش کے ساتھ، اگر قوتِ خیال بھی شامل رہے تو وہ بہت زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے بہ نسبت اس کے کہ بہت زیادہ ورزش کی جائے، اور خیال کی قوت کا "ایٹم بم" اس کے ساتھ شامل نہ ہو۔

ایک پہلوان کو دیکھیے، کیسے دھواں دھواں ڈنڈ پیل رہا ہے بے شک ڈنڈ بیٹھکیوں کی وجہ سے طاقت ضرور آتی ہے، مگر ۵ فی صدی۔ کیوں کہ ساتھ ساتھ وہ طاقت خرچ بھی تو کر رہا ہے! پھر یہ ۹۵ فی صدی طاقت کہاں سے آئی؟ اس کے یقین سے؟ پہلوان کو سر ڈنڈ پیلتے ہوئے پکا یقین ہوتا ہے کہ اس میں طاقت آ رہی ہے۔ یقین بہت بڑا کام کرتا ہے۔

دیکھیے وہ استاد سامنے کھڑے ہیں۔ اپنی طاقت کا ان کو اس قدر گھمنڈ ہے کہ زمین پر پیر نہیں رکھتے۔ ان کے آس پاس جو لوگ کھڑے ہیں، ان کو وہ "مچھر" سے زیادہ وقعت نہیں دیتے۔ ہر وقت دائیں بائیں گردن موڑ کر اپنے ڈنڈوں کو دیکھتے رہتے ہیں۔ گھمنڈ تو خیر بری چیز ہے، مگر ان کو اس بات کا جو پکا یقین ہے کہ وہ نہایت طاقتور ہیں اس یقین کی ہم قدر کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ شہر کے مانے ہوئے پہلوان ہیں۔

"خیال" ایک بے پناہ طاقت ہے، مگر ساتھ ساتھ حد درجہ خطرناک بھی۔ بجلی کیسی مفید چیز ہے مگر ساتھ ساتھ کیسی خطرناک بھی ہے۔ خیال اور بجلی ایک ہی وقت میں اچھی اور بری چیزیں ہیں۔

علاج کے معاملے میں صحیح خیال کی قوت سونے پر سہاگے کا کام دیتی ہے۔ مریض اگر اس بات کا پکا یقین دل میں جما لیں کہ یہ بالکل معمولی بیماری ہے، اور وہ اس سے بہت جلد اچھا ہو جائے گا، تو ۹۵ فی صدی حالتوں میں صرف اس یقین کی بنا پر کہ دوائیں جادو کا اثر کرتی ہیں کرشمے ظاہر ہونے لگتے ہیں اور بہت جلد صحت ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر ولیم اوسلر جن کو خاص طور پر امریکہ سے بلا کر آن جہانی شاہنشاہ ایڈورڈ ہفتم نے آکسفورڈ یونیورسٹی میں دواؤں کا پروفیسر مقرر فرمایا تھا، تحریر فرماتے ہیں:-

> "یہ یقین ہی ہے جو جذبات کو ابھارتا ہے اور خون کو بغیر کسی رکاوٹ کے، ہماری رگوں میں دوڑا دیتا ہے، اور ہماری رگ رگ اور نس نس بالکل صحیح کام کرنے لگتی ہے۔ یہ صحیح قسم کا دوران خون ہی ہے جہاں سے صحت حاصل ہونی شروع ہو جاتی ہے۔"

جیسا کہ میں اوپر لکھ چکا ہوں کہ خیال کی قوت حد درجہ خطرناک بھی ہے۔ اگر مریض نے اس طاقت کا غلط استعمال کیا اور الٹا خیال کرنا شروع کر دیا مثلاً "بہت دن ہو گئے ہیں، میری بیماری اچھی نہیں ہوتی۔ علاج کرتے کرتے تنگ آ گیا ہوں۔ مرض مہلک صورت اختیار کرتا جاتا ہے۔ تو یہ ایک ایسی بات ہو گی، جیسے خطرناک بجلی کے ننگے تار کو ہاتھ لگا دیا، اور بہت ہی افسوس ناک نتیجے ظاہر ہوں گے۔

معالج بھی اس معاملے میں اپنے مریضوں کی بہت بڑی مدد کر سکتے ہیں۔ جو حکیم یا ڈاکٹر اپنی زبان سے مریض کو کہہ دیتے ہیں کہ تم جلد اچھے ہو جاؤ گے، یا تمہاری بیماری معمولی ہے، فکر کی بات نہیں ہے۔ لگ کر علاج کرو۔ تو ان کے مریض نہ صرف اچھے ہو جاتے ہیں، بلکہ ان کا بٹوہ بھی ہر وقت بھرا رہتا ہے۔ معالج کے الفاظ جادو کا اثر کرتے ہیں اور مریض کا خیال اور تصور خود بخود صحیح راستے پر پڑ جاتا ہے۔

جو لوگ مریض کی عیادت کو جاتے ہیں وہ بھی خاص طور پر اس بات کا خیال رکھیں۔ ہرگز ہرگز کوئی ایسی بات اپنے منہ سے نہ نکالیں، جس سے مریض کا خیال اور تصور بھٹک جائے اور وہ یہ سمجھنے لگے کہ اس کی بیماری بڑھ رہی ہے یا خطرناک صورت اختیار کر رہی ہے۔ عیادت کرنے والوں کو چاہیے کہ مریض کے پاس تھوڑی سی دیر بیٹھیں۔ کاروبار یا اور کسی قسم کے تفکرات کی باتیں زبان سے نہ نکالیں، بلکہ اس کے برخلاف مریض کے اچھا ہونے

کا خود بھی یقین رکھیں، اور زوردار الفاظ میں مریض کو یقین دلائیں کہ پہلے سے اس کی حالت اچھی ہے، طاقت بھی زیادہ معلوم ہوتی ہے، چہرہ بھی شگفتہ ہے۔

قوت یقین کے متعلق مشہور مصنف سوئٹ ماڈرن لکھتے ہیں:۔

"ایک نازک، حد درجے کمزور اور دس سال سے بیمار عورت، جو چار قدم بھی فرش پر نہیں چل سکتی، جب یہ دیکھتی ہے کہ مکان میں آگ لگ گئی ہے، اور اوپر کے کمرے میں اس کا بچہ سویا ہوا ہے تو وہ کیوں کر سیڑھیوں پر دوڑ جاتی ہے، اور بچے کو گھسیٹ لاتی ہے۔ اس وقت اس کو یقین ہوتا ہے کہ وہ یہ کام کر سکتی ہے اور کر گزرتی ہے۔ اس کے ہاتھ پیر تبدیل نہیں ہوئے ہیں، اس کا خون تبدیل نہیں ہوا ہے، صرف اس کا یقین پلٹ گیا ہے۔"

شکاگو یونیورسٹی کے پروفیسر جکیس لوئب نے اس بات کو دنیا پر اچھی طرح واضح کر دیا ہے کہ خیالات بھی اسی طرح لہریں پیدا کرتے ہیں، جیسے بجلی پیدا کرتی ہے۔ حقیقت بھی یہی ہے۔ بجلی کو ہم دیکھ نہیں سکتے، مگر اس کے اثرات محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح خیالات کی لہریں بھی ہماری نظر سے پوشیدہ ہیں، مگر ان کا اثر ظاہر ہے۔ آج بیسوی صدی کے سائنٹفک زمانے میں خیالات کے اثرات کا جو وہ دل، دماغ اور خون میں پیدا کر دیتے ہیں، کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا

ایک مصیبت کا پیغام لے کر چٹھی گرام آتا ہے اور دل، دماغ اور خون میں ایسا تلاطم پیدا کر دیتا ہے، کہ حد درجے افسوس ناک نتیجے ظاہر ہو جاتے ہیں۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ خواہ کیسے ہی قابل معالج کیوں نہ ہوں اور کیسی ہی تیر بہدف دوائیں کیوں نہ مہیا کی جائیں، پھر بھی مریض کو آرام یا افاقہ بھی نہیں ہوتا۔ اس معاملے میں بہت بڑی حد تک خود مریضوں کا اپنا قصور ہوتا ہے۔ ان کے اپنے دماغ کا پیچ ڈھیلا ہے، اس پیچ کو اور کوئی نہیں کس سکتا، مریض کو خود کسنا چاہیے۔ مریض کو نہایت بُرے قسم کے تصورات گھیرے رہتے ہیں۔ ان کو اس بات کا یکا یقین ہوتا ہے، کہ اس بیماری سے اور بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں، روز بروز مرض خوف ناک صورت اختیار کرتا جاتا ہے۔ بس اب اور کچھ نہیں یہ تو مہلک ہی ہوگا۔ ایسے مریض کی حالت یہ ہوتی ہے کہ ع

مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

یہ مریض اپنے غلط قسم کے خیالات کی وجہ سے ایک دلدل میں پھنس گئے ہیں۔ جو آدمی دلدل میں پھنس جاتا ہے، وہ جس قدر بھی اوپر اُبھرنے کی کوشش کرتا ہے، اتنا ہی دھنستا چلا جاتا ہے۔

مشہور عالم فرانسیسی ماہر نفسیات موسیو کوئے لکھتے ہیں:۔

"تم خود اپنا علاج کرنا بھی سیکھو، ہاں تم کر سکتے ہو۔ اپنے خیالات کو درست کرو۔ اپنے جذبات کو صحیح طریقے پر اُبھارو، اس طرح تمھاری جسمانی حالت بھی درست ہو جائے گی۔ تم اچھے ہو جاؤ گے، طاقتور ہو جاؤ گے اور خوش و خرم بھی رہو گے۔"

خیالات کی اور زیادہ طاقتور صورت کا نام تصور ہے۔ تندرستی کی حالت کا تصور باندھنا بے شک اُس صورت میں بھی جب کہ مرض کی بڑی خراب حالت ہو، ۹۹ فی صدی حالتوں میں فائدہ مند ہی ثابت ہوتا ہے۔

جو ناظرین آج کل مریض ہیں اور پلنگوں پر لیٹے ہوئے ہیں اگر وہ لیٹے لیٹے اس قسم کا تصور باندھا کریں کہ وہ بالکل تن درست ہیں اور تصور ہی کے ذریعہ یہ دیکھا کریں کہ وہ پوری تن درستی کی حالت میں اپنے روزانہ کے کام انجام دے رہے ہیں۔ یا اگر ان کو کھیل، کود، کرکٹ، فٹ بال، یا کبڈی کا شوق رہا ہے تو وہ تصور کے ذریعے، پوری تن درستی کی حالت میں یہ دیکھا کریں کہ وہ کرکٹ یا کبڈی کھیل رہے ہیں تو وہ دیکھیں گے کہ ان کی دواؤں اور علاج سے کرشمے ظاہر ہونے لگیں گے۔

جو مریض چل پھر سکتے ہیں، مگر کسی کسی وقت ان کا دل ڈوبنے سا لگتا ہے اور پریشان خیالات ستانا شروع کر دیتے ہیں ان کو چاہیے کہ سب سے پہلے تو ایک آرام کرسی پر دراز ہو جائیں آنکھیں بند کر لیں اور دس منٹ تک اپنی پوری تن درستی کی حالت کا تصور باندھ لیں، اس کے بعد اگر معالج کی اجازت ہو تو غسل کر لیں، ورنہ "زبردست" منھ ہاتھ دھو لیں، اور خراماں خراماں سب سے قریب کے باغ میں جا بیٹھیں۔ باغ میں بیٹھ کر بھی دس منٹ تک پوری تن درستی کی حالت کا تصور جمائے رکھیں اور دو گھنٹے وہیں بیٹھے رہیں، وہ دیکھیں گے کہ تازہ ×

× ہوا اور تصور کی وجہ سے دواؤں کا اثر دس گنا ہونے لگیگا، اس علاج کو جاری رکھیں، انشاء اللہ بہت جلد افاقہ معلوم ہونے لگیگا۔ اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ صرف چند روز میں پوری طرح تن درست ہو جائیں گے۔

یہ حیرت انگیز مرہم زخم
کو بھرنے کے بعد نشان
یا داغ باقی نہیں رہنے
دیتا ۔
ہر گھر میں ہمدرد مرہم
کی ڈبیا رکھنے کی
ضرورت ہے ۔

خواہ کتنی ہی احتیاط کی جائے لیکن ضروری نہیں ہے کہ آپ کو یا آپ کے کسی بچے کو کوئی حادثہ پیش نہ آئے ۔ دنیا نام ہے حوادث کا ۔ صبح سے شام تک نہ معلوم کتنے حادثے پیش آتے ہیں ۔ مثلاً گھر کے کام کاج کے وقت خراش آسکتی ہے ۔ کوئی حصہ جل سکتا ہے یا چاقو سے کٹ سکتا ہے ۔ اسی طرح آپ کا بچہ کھیل کود میں یا اسکول میں گر پڑ سکتا ہے اس کے گھٹنے زخمی ہو سکتے ہیں ، اس کہنیاں چھل سکتی ہیں ۔ یہ حادثے بظاہر معمولی ہیں مگر ان سے غفلت برتنا کسی طرح مناسب نہیں ۔ ضرورت ہے کہ ایسے موقعوں پر فوراً تھوڑا سا ہمدرد مرہم استعمال کر لیا جائے ۔

ہمدرد مرہم
رجسٹرڈ

کا خاصہ ہے کہ یہ فوراً وہاں کی ساخت میں داخل ہو جاتا ہے اور جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے اور سکون بخشتا ہے اور زخم کو جلد سے جلد بھر دیتا ہے اور پھر کوئی نشان یا داغ باقی نہیں رہنے پاتا ۔

حیوانی چربیوں سے قطعی پاک ۔ خالص نباتی تیلوں سے بنا ہوا

ہمدرد مرہم

ہمیشہ استعمال کیجیے ۔ ہر جگہ فروخت ہوتا ۔

فلم "اُس پار" میں طبیبوں کی تذلیل

حکومت ہند کے غیر ذمہ دار فلم سنسروں کی عنایت سے آج کل ایک ایسا دل آزار فلم "اُس پار" کے نام سے ہندستان میں دکھایا جا رہا ہے جس میں طبیبوں کے خلاف ایسے شرم ناک اور دل آزار الفاظ استعمال کیے گئے ہیں جن سے نہ صرف حلقۂ اطبا میں بلکہ تمام قدردانانِ طب میں سخت ہیجان و اضطراب پیدا ہو گیا ہے اور جن کو سن کر کوئی ذی حس ہندستانی ایسا نہیں ہے جس کے دل میں فلم اور ڈائرکٹران فلم کے خلاف نفرت و غصہ کے جذبات پیدا نہ ہوتے ہوں۔

یہ فلم کافی عرصہ تک دہلی میں دکھایا گیا اور اس میں استعمال ہونے والے تذلیلی الفاظ سے بہت سے دلوں کو تکلیف بھی پہنچی مگر اس کے انسداد کے متعلق کسی ہمدردِ طب نے مناسب کارروائی کرنے کی ضرورت نہیں سمجھی۔ اتفاق سے حکیم حافظ محمد سعید صاحب ایڈیٹر ہمدرد صحت کو بھی یہ فلم دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ اور موصوف کو اس کے ان تذلیلی الفاظ سے جو طبیبوں کے خلاف استعمال کیے گئے ہیں سخت تکلیف پہنچی۔ اور انھوں نے فوراً مندرجہ ذیل مضمون کے خطوط انگریزی اور اردو میں ایڈیٹران اخبارات، افسرانِ حکومت اور اُن تمام لوگوں کے نام بھیجے جن سے فلم مذکور کا تعلق تھا اور ڈائرکٹران فلم کو باقاعدہ نوٹس دیا کہ اگر ۲۶ نومبر سنہ ۴۳ء تک فلم مذکور سے طبیبوں کے خلاف دل آزار الفاظ نہ نکال دیے گئے اور ان کے متعلق بلاشرط معافی نہ مانگی گئی تو تاریخ مذکور کے بعد ڈائرکٹروں کے خلاف قانونی چارہ جوئی کی جائے گی۔

مُدیرِ "ہمدرد صحت" دہلی کا احتجاجی مکتوب

جناب ایڈیٹر صاحب

بے علم عوام کو تعلیم دینے اور ناتجربہ کار نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں صحیح اخلاق و عادات کی نشر و ترویج اور اخلاق باختہ اشخاص کو نیکی اور راست روی کے بلند مقامات پر پہنچانے کے لیے سینما کی اہمیت سے کسی دانش مند اور معقولیت پسند انسان کو انکار نہیں۔ اس کی افادیت ہر جگہ مسلم ہے۔ بایں ہمہ حقیقت حد درجہ اندوہ ناک ہے، کہ بمبئی سن آرٹ پکچرز کی فلم "اس پار" میں جو آج کل جگت سینما دہلی میں دکھائی جا رہی ہے اخلاق عامہ کو نظر انداز کر دیا گیا ہے اور اخلاقی دیوالیہ پن کا بدترین مظاہرہ کیا گیا ہے۔ "اس پار" میں جسے دیکھنے کا مجھے حال ہی میں بدقسمتی سے موقع حاصل ہوا ہے میں نے ایک نہایت ہی اخلاق سوز مکالمہ سنا جس کی عبارت تمام بکمال درج ذیل ہے:-

"طبیبوں سے کہہ دو۔ میری دوا ان کی کتابوں میں نہیں۔ کم بخت نسخے پر نسخے لکھے جاتے ہیں۔ شربت وصل تو لکھتے نہیں۔ اُلو کے پٹھے منقے لکھائے جاتے ہیں۔"

پبلک سینماؤں میں ایسی گندہ اور توہین آمیز زبان کا استعمال مشرقی کلچر اور تہذیب و تمدن کے روشن چہرہ پر بدنما داغ ہونے کے علاوہ ہندستان کے ایک نہایت معزز و شریف پیشہ پر کلینۃً ناواجب حملہ کے مترادف ہے کیوں کہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ایسی گندہ زبان کے استعمال سے نہ صرف اس ملک کے سادہ لوح نوجوانوں کے اخلاق خراب ہوتے ہیں۔ بلکہ ہندوستانی طریقِ علاج کی بدنامی بھی ہوتی ہے۔ حالانکہ آج ہندستان کو اس طریقِ علاج سے کام لینے اور فائدہ اٹھانے کی پہلے سے زیادہ ضرورت ہے اور ملک میں اس ضرورت کا احساس روز افزوں ترقی پذیر ہے۔

"اس پار" کا مکالمہ نہ صرف عوام کے اخلاقی معیار کو گرا دینے کا باعث ہوگا، بلکہ ایک نہایت مفید طریقِ علاج اور حکیموں اور طبیبوں کی تمام جماعت کی شہرت اور نیک نامی کو بٹہ لگا دینے کا موجب ہوگا۔ اور اس بات کا احتمال ہے کہ حکیموں اور طبیبوں پر سے عوام کا اعتماد اٹھ جائے اور یہ صورتِ حالات نہ صرف ان کی شہرت کو نقصان پہنچانے کا باعث ہوگی بلکہ ملک کی عام صحت اور بہبود کو بھی شدید نقصان پہنچے گا۔

میں حیران ہوں اور یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ کس طرح "اس پار" کے مکالمے کی گندہ زبان بورڈ آف فلم سنسرز کے نوٹس سے بچ نکلی اور پھر یہ بھی عجیب بات ہے کہ کیوں حکیموں اور طبیبوں نے اپنے خلاف اس صریح افترا اور بہتان پر اجتماعی حیثیت میں پُر زور صدائے احتجاج بلند نہیں کی۔

میں متعلقہ حکام کو مشورہ دوں گا کہ وہ بلا تاخیر مزید فرض شناسی سے کام لے کر اس گندے مکالمے کے قابل اعتراض حصے کو حذف کر دیں اور طبی دنیا کے اضطراب اور بے چینی کو رفع کریں۔

آپ کا صادق

(حکیم حافظ) محمد سعید مدیر "ہمدرد صحت" دہلی

صوبائی آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی مجلس عاملہ کو بھی اس طرف توجہ دلائی گئی اور مجلس عاملہ کے جلسہ منعقدہ ۱۲ر نومبر سنہ ۴۹ء میں تجویز مفصلہ ذیل بہ اتفاق رائے منظور ہوئی۔

نقل تجویز

دہلی ۱۲ر نومبر، دہلی پراونشل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی مجلس عاملہ کا جلسہ زیر صدارت عالی جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب مالک ہمدرد دواخانہ، ہمدرد منزل میں بوقت ۲ بجے دن منعقد ہوا جس میں صوبہ دہلی کے مشاہیر اطبا اور دید صاحبان نے شرکت فرمائی۔ اس جلسہ میں صوبہ دہلی کے اندر کانفرنس مذکور کے کام کو آگے بڑھانے کے سلسلہ میں چند مفید تجاویز منظور ہوئیں جن میں سب سے اہم معاملہ حکیم حافظ محمد سعید صاحب ایڈیٹر ہمدرد صحت کے مرسلہ خطوط پر غور و خوض کرنا تھا جس میں سن آرٹ پکچرز کی فلم "اس پار" کے ان قابل اعتراض حصوں کی طرف توجہ دلائی گئی تھی جن میں کہ طبیبوں کا مضحکہ اڑایا گیا ہے، اس سلسلہ میں اس جلسہ نے ایک تجویز پاس کی جس میں سن آرٹ پکچرز کے پروپرائٹر سے اپنے انتہائی غصہ کا اظہار کرتے ہوئے یہ مطالبہ کہ وہ جلد از جلد اس پار فلم کے قابل اعتراض حصہ کو علیحدہ کر کے اطبا میں پیدا شدہ بے چینی کو دور کرے۔

نیز حکومت ہند اور بورڈ آف سنسر سے بھی مطالبہ کیا ہے کہ وہ فوراً فلم "اس پار" کے قابل اعتراض حصہ کو علیحدہ کرائیں اور آئندہ اس قسم کے دل آزار فلموں کی نمائش نہ ہونے دیں۔

ایڈیٹر ہمدرد صحت نے یہ فیصلہ کر لیا ہے کہ جس طرح بھی ممکن ہو سکا مذکورہ دل آزار الفاظ کو فلم "اس پار" سے نکلوانے اور ڈائرکٹران فلم کو معافی مانگنے پر مجبور کریں گے۔ امید ہے کہ تمام ہندستان کی اطبا ڈائرکٹران فلم "اس پار" کے نام تحریری خطوط بھیج کر اپنے جذبات نفرت و غصہ کا اظہار کریں گے اور حکومت ہند پر زور دیں گے کہ وہ فلم سنسروں سے باز پرس کرے کہ انھوں ایسا فلم کیوں پاس کیا۔

بھیا شیخ احسان الحق

سب کے لیے

ان کے لیے
- بڑھاپا
- باہ کی کمزوری - بے رغبتی
- سیلان الرحم
- ضعف اعصاب
- غشی
- انیمیا (خون کی کمی)
- بھوک نہ لگنا
- جگر کی کمزوری
- دل کی کمزوری
- دل
- دماغ
- جگر
- معدہ
- گردے
- غدود
- پھیپھڑے
- ہڈیاں
- اعصاب
- قوت ہضم
- قوت باہ
- جلد

اور ان کے لیے

ہمدرد کا مائرا للحم دو آتشہ

فسٹ ایڈ

از ڈاکٹر ایلیزابتھ سلون چیسر ایم۔ ڈی۔

جب گھر میں "زہر خورانی" یا "زہر خوردنی" کا کوئی حادثہ ہوجائے تو پہلی امداد دینے والے کے لیے صرف دو ہی طریقے ایسے ہیں جو کارگر ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک یہ کہ کسی قے آور دوا کے ذریعے زہر کو جسم سے باہر نکالا جائے، دوسرا یہ کہ زہر کو اس طرح بے اثر بنا دیا جائے کہ وہ مریض کو کم سے کم نقصان پہنچا سکے۔ کوئی بھی زہر مثلاً جوہر افیون یا جوہر کچلا کافی مقدار میں کھا لینے یا محلول شکل میں پی لینے کے بعد انسان کو ہلاک کر سکتا ہے، منھ کے ذریعے بھی کھایا جا سکتا ہے، اور انجکشن کے ذریعے بھی جسم میں داخل کیا جا سکتا ہے۔ بعض زہر ایسے بھی ہوتے ہیں جو زہریلی گیس کی صورت میں جسم کے اندر داخل ہو سکتے ہیں چیزوں کو صاف کرنے والی بعض دوائیں بھی خطرناک زہر کی حیثیت رکھتی ہیں۔ مثلاً "اوگزالک ایسڈ۔ امونیا۔ کاسٹک سوڈا وغیرہ۔

آپ کیا کریں گے؟ اب میں بعض ایسے زہروں کا تذکرہ کرتی ہوں جو عام طور پر پائے جاتے ہیں، اور یہ بتلاتی ہوں کہ ہنگامی حادثوں کے وقت ان کے فوری علاج کے لیے آپ کون سی تدبیریں اختیار کریں گے۔ میں اس طریقۂ علاج کو سلسلے میں اپنی شاگردوں کو سب سے پہلے یہی بات اچھی طرح ذہن نشین کراتی ہوں کہ" اگر تم یہ دیکھو کہ کوئی شخص بے ہوش پڑا ہوا ہے اور اس کے پاس کوئی ایسی شیشی رکھی ہے جس پر زہر کا لیبل موجود ہے تو تم کیا کرو گے؟"۔ اس کا جواب یہ ہے:۔

(۱) کسی طبیب کو جلد بلائیں اور ماہرانہ طبی امداد حاصل کریں۔ اگر آپ کو معلوم ہے کہ کون سا زہر استعمال کیا گیا ہے تو اس کو طبیب کی اطلاع کے لیے فوراً ایک کاغذ پر لکھ لیجیے اور اس زہر کا نام کسی ماہرِ کیمیا کے پاس بھی بھیج دیجیے۔ اس طریق کار سے کچھ بیش قیمت وقت بھی بچ جائے گا اور زہر کو بے اثر بنانے والا تریاق جلد آجائے گا۔ حادثہ زہر کے علاج میں وقت کی قیمت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

(۲) زہر خوردہ شخص کو پانی یا دودھ یا چار یا کچا انڈا دے کر زہر کو ہلکا اور پتلا کر دیجیے۔

(۳) مریض کو کوئی قے آور دوا پلائیے لیکن اس حالت میں جب کہ منھ میں داغ اور جلن کے نشانات یا آبلے ہوں ایسا ہرگز نہ کیجیے۔ یہ ثبوت اس امر کا ہے کہ کوئی جلا دینے والا اور تیز یا اعضاء کو گلانے والا زہر نگل لیا گیا ہے۔ ایسی حالت میں قے کرنا بے حد خطرناک ثابت ہوگا۔

(۴) اگر صحیح و موثر تریاق موجود ہو یا جلد ہاتھ آجائے تو زہر کا جلد خاتمہ کر دیجیے۔

(۵) اگر مریض بے ہوش ہو تو کوئی چیز منھ کے ذریعے اس کو نہ دیجیے۔

(۶) شدید صدمے کا علاج گرم پانی کی بوتلوں گرم کمبلوں اور گرم مشروبات سے کیجیے بشرطیکہ مریض بے ہوش ہو۔

(۷) اگر تنفس بند ہو گیا ہو تو مصنوعی تنفس کا ذریعہ استعمال کیجیے۔

(۸) تمام شہادتیں مثلاً دوا کی شیشی، قے کی ہوئی چیز اور خطوط وغیرہ محفوظ رکھیے۔

زہر کی مخصوص قسمیں زہر کی وہ مختلف قسمیں جن کے علاج کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جانے چاہییں تین جماعتوں میں منقسم ہیں

(۱) تیزابی یا گلا دینے والے زہر

اس طرح کے زہریلوں کو، دہن کو حلقوم کو اور معدے کو جلا اور گلا دیتے ہیں۔ سب سے زیادہ گلا دینے والے عام زہر یہ ہیں: ہائڈروکلورک ایسڈ (تیزاب نمک) جو اکثر سامانِ آرائش کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ نائٹرک ایسڈ (شورے کا تیزاب) اوگزالک ایسڈ، جو صفائی کے کام میں لایا جاتا ہے۔ اگر مریض ہوش میں ہے تو زہر کو معدے میں پتلا اور بے اثر بنانا ضروری ہے۔ اس مقصد کے لیے چونے کا پانی، یا سفیدی کا ایک چمچہ، یا کھریا مٹی، یا ایک گلاس پانی میں میگنیشیا، استعمال کرائیے۔

اگر کوئی گلا دینے والا القلی زہر مثلاً امونیا، یا کاسٹک سوڈا یا کاسٹک پوٹاش استعمال کیا گیا ہے تو سرکہ یا عرق لیموں پانی کی برابر مقدار میں ملا کر پلائیے۔ اگر مریض بے ہوش ہے تو آپ صرف اتنا ہی کر سکتے ہیں کہ اس کے لب و دہن میں یہ چیزیں بذریعہ اسفنج دیجیے اور جب ہوش میں آجائے تو کوشش کیجیے کہ وہ چار کے ایک ایک چمچے

کی مقدار میں یہ چیزیں نکل جائیے۔

کاربولک ایسڈ اور" لائی زول" ایسے زہر ہیں جو اکثر گھروں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ بھی جلا دینے والے اور آبلے پیدا کر دینے والے شدید زہر ہیں۔ صدمے کے علاج کے ساتھ ساتھ مریض کو ایک چار کی پیالی میں بھر کر کوئی معدنی تیل یا ایک گلاس پانی یا دودھ میں ملا کر "ایپسم سالٹ" (__________) یعنی جُلّابی نمک یا "گلوبرز سالٹ" (__________) پلا دیجیے۔ اس صورت میں گردن کے سامنے والے حصّے کو کسی گرم گدّی سے سینکنا درد کو نافع ہوگا۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو دودھ، کچّے انڈوں، پانی اور آٹے کا مرکب بھی مفید اور کارگر ثابت ہوگا

(۲) سوزش آفریں وہیجان انگیز زہر

یہ وہ زہر ہوتے ہیں جو سوزش، خراش یا ہیجان پیدا کرتے ہیں مگر "گلا دینے والے نہیں ہوتے۔ ان میں بھی بعض ایسے ہیں جو کام و دہن اور اعضائے ہضم کو جلا دیتے ہیں سنکھیا (آرسینک) اور فاسفورس عام طور پر گھروں میں پائے جاتے ہیں۔ اوّل الذکر کیڑے مکوڑوں کو ہلاک کرنے والی دواؤں میں، اور موخّر الذکر" چوہے مار" مرکبات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض دیا سلائیوں کا مسالا بھی زہریلا ہوتا ہے اور بچوں کے لیے سخت خطرناک جاتا ہے۔

سوزش پیدا کرنے والے زہروں میں سماروغی پودے، گوندی کی قسم کے متعدد پھل، یا بوسیدہ غذائیں بھی شامل ہیں۔ اس طرح کے حادثہ زہر میں قے آور دوا دینا بہت مفید ثابت ہوگا۔ مریض کو مجبور کرنا چاہیے کہ وہ قے کرے اور خراب و زہریلے مادّوں کو معدے سے نکال دے۔ بہترین قے آور مرکبات یہ ہیں کہ ایک گلاس پانی میں چار کے دو چمچوں بھر نمک ملا کر یا چار کا ایک چمچہ بھر رائی کا سفوف ملا کر مریض کو پلا دیا جائے۔ اگر کوئی چیز دستیاب نہ ہو تو مریض کے حلق میں پر یا پہلی انگلی ڈال کر آہستہ آہستہ حرکت دیجیے۔

سوزش انگیز اور خراش آفریں زہروں کے سلسلے میں ہمیں "سیمابی زہر" (بائکلورائڈ آف مرکری) کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے یہ بھی ایک خطرناک زہر ہوتا ہے۔ اس زہر کے حادثے میں پہلے کام یہ ہونا چاہیے کہ قے آور دوا دینے سے پہلے دودھ میں انڈے کی سفیدی ملا کر مریض کو پلا دیا جائے۔" ایوڈین ________ بھی اکثر گھروں میں پایا جاتا ہے۔ یہ بھی ایک سوزش آفریں زہر ہے۔ اس زہر کا قے کیا ہوا مادّہ زرد یا نیلا ہوتا ہے۔ ایسے حادثے میں پانی کے ساتھ ارارورٹ یا نشاستہ دینا چاہیے۔

فاسفورس بھی اسی قسم کا زہر ہے۔ ایسے زہروں کے حادثے میں تیل، روغن یا چربی کبھی نہ دیجیے۔ بلکہ ایک گلاس پانی میں" ایپسم سالٹ" یا گلوبرز سالٹ ملا کر پلا دیجیے۔

(۳) خواب آور زہر

خواب آور زہروں کے استعمال کے بعد مریض اونگھنے اور سونے لگتا ہے۔ یہ صورتِ حال بے ہوشی تک پہنچنے کے بعد سکوتِ کامل اور موت کا باعث ہو جاتی ہو۔ افیون اور اس کے مرکبات ادرہن کا جوہر مارفیا وغیرہ اسی قسم کے زہر ہیں بعض اشتہاری ٹکیاں بھی جو نیند طاری کرنے کے لیے کھائی جاتی ہیں، اسی ضمن میں ہیں کسی ماہر طبیب کے مشورے کے بغیر کبھی کوئی خواب آور دوا نہیں کھانی چاہیے۔

اگر مریض نے اس قسم کا زہر کھا لیا ہو تو اس پر پہلے ایک نیم بے ہوشی اور بعد کو بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے، اس کی نبض کی رفتار سست ہوتی ہے اُس کا سانس گھُٹ گھُٹ کر اور خرخراہٹ کر ساتھ چلتا ہے۔ اس کا چہرہ نیلگوں اور چپچپا ہونے لگتا ہو۔ ایسی صورت میں فوراً کسی طبیب سے مشورہ کیجیے اور اس کا بتایا ہوا تریاق مریض کو دیجیے۔ مریض کو کبھی سونے نہ دیجیے۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو قے آور دوا فوراً دے دیجیے۔

(۴) دُوسرے زہر

بعض دوسری قسم کے زہر مثلاً کلوروفارم الکحل (شراب) اور "بلاڈونا" وغیرہ ہذیان پیدا کرتے ہیں اور بعد کو مریض ساکت و بے ہوش ہو جاتا ہے شراب ایک ایسا زہر ہے جس سے زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ جو لوگ زیادہ شراب پینے کے عادی ہوتے ہیں وہ اس زہر سے اپنے جسم کو بھرتے رہتے ہیں، اور اپنی صحت کو "مسموم" کر لیتے ہیں لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہو کہ استعمال شراب سے بے ہوشی کا ایک خطرناک اور شدید فوری حملہ ہو جاتا ہے اس صورتِ حال میں چہرہ سُرخ ہو جاتا ہو، آنکھوں کی پُتلیاں پھیل جاتی ہیں اور جسم کی حرارت درجۂ اعتدال سے کم ہو جاتی ہو۔ مریض بے ہوش ہو جاتا ہو اور شدید حملے کی صورت میں مر جاتا ہو۔ الکحل کے حادثہ زہر میں مریض کو گرم اور کامل آرام و سکون کی حالت میں رکھنا چاہیے۔ اگر ان ہدایتوں کو فراموش کر دیا جائے گا تو ممکن ہو مہلک نتائج پیدا ہو جائیں

(۵) تشنّج آفریں اور لرزہ آور زہر

جن زہروں سے تشنّج پیدا ہوتا ہے اُن میں اسٹرکنین (جوہر کچلا)

(باقی مضمون ۴۰ پر دیکھیے)

سیر و سیاحت :-

کشمیر کی سیر

چند اہم امور کی وجہ سے ہمیں راولپنڈی میں خلافِ اُمید تین دن اور رُکنا پڑا۔ میرے ہم سفر شریف صاحب ایک زندہ دل آدمی ہیں، ہم عمر ہیں اور بچپن کے دوست ہم نے سُنا تھا اور کتابوں میں بھی پڑھا تھا کہ خوب صورتی اور فطرت کے دل کش مناظر کی وجہ سے کشمیر کو جنّتِ ارضی سمجھا جاتا ہے۔ آب و ہوا اتنی اچھی کہ عرفی کی زبان سے بے ساختہ یہ شعر نکلا ؎

هر سوخته جانے که به کشمیر در آید
گر مرغِ کباب است باباں و پر آید

ہمالہ کی سر بفلک چوٹیاں عجیب شان سے کھڑی ہیں۔ نشیبی زمین سرسبز و شاداب۔ کشمیر کا ہر قطعہ مشاطۂ فطرت نے خود سنوارا ہے ـــــ گزشتہ جولائی میں ہمارے شوقِ دید کی سُلگتی ہوئی چنگاری نے عزمِ سفر کے شعلے کی صورت اختیار کر لی۔

۱۴ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء، صبح ۸ بج کر ۲۰ منٹ پر ہم بسوں کی ایک مشہور ٹرانس پورٹ ایجنسی میں پہنچے۔ خوش قسمتی سے ہم کو ایک موٹر میں دو نشستیں مل گئیں۔ ہم نے راولپنڈی سے سری نگر تک کا کرایہ پیشگی ادا کر کے رسید حاصل کی اور سامان موٹر کے پیچھے بندھوا دیا۔ ٹھیک پونے نو بجے راولپنڈی سے روانہ ہوئے۔ یہاں سے سری نگر ۱۹۶ میل ہے یہ سڑک "کوہ مری جہلم ویلی روڈ" کے نام سے مشہور ہے۔ اس راستے میں یہ منزلیں آتی ہیں :- بھارا کھوہ، ٹریٹ، کوہ مری، پھکواڑی، کوہالہ، دولائی، دومیل، گڑھی، چکوٹی، اوڑی، رام پور، بارہ مولہ اور پٹن۔ لیکن بس اور موٹر وغیرہ سوائے چند کے باقی کسی منزل پر نہیں رُکتی۔

موٹر میں چار مسافر تھے، دو ہم، ایک بوڑھی میم اور ایک نوجوان امریکن افسر۔

میم صاحبہ، جن کی جوانی کی منزل اُن سے کم از کم چالیس برس پیچھے رہ گئی تھی، بہت کم گو اور اُداس نظر آتی تھیں ایک عدد بل ڈاگ بھی ہم راہ تھا۔ میم صاحبہ ہمارے ساتھ پچھلی نشست پر بیٹھی ہوئی تھیں، اور امریکن افسر ڈرائیور کے ساتھ فرنٹ سیٹ پر قابض تھا۔ تمام راستے میں نے اسے بے کار بیٹھے ہوئے نہیں دیکھا۔ اخبار بینی سے جی اُکتا تا تو کچھ گنگنانے لگتا اور اس سے بھی دل نہ بہلتا تو خاموش بیٹھا چاکلیٹ اور ٹافی ہی کھاتا رہتا۔

راستے کا نظارہ جاذبِ نظر تھا۔ راولپنڈی سے نکلتے ہی ٹیلیفون کے کھمبے ساتھ ساتھ ہو لیے۔ دونوں جانب سرسبز ٹیلے اور ہرے بھرے میدان پھیلتے ہوئے چلے گئے تھے۔

ٹریٹ پہنچ کر موٹر رُک گیا۔ ایک بے رعب اور سُست سے افسر نے ہم سے چھے آنے فی کس کے حساب سے ٹیکس وصول کیا اور کار چل دی۔ یہاں سے راستے کے پیچ و خم شروع ہو گئے سڑک سانپ کی طرح بل کھاتی ہوئی سوے فلک جاتی ہوئی معلوم ہوتی تھی ہوشیار ڈرائیور ہینڈل کو ہلکی سی جنبش دے کر خطرناک موڑوں سے نہایت صفائی کے ساتھ گزر رہا تھا۔ شریف صاحب پہاڑی سفر کے عادی نہ تھے، راستوں کے چکر سے گھبرا گئے متلی سی ہونے لگی۔ میرے مشورے سے انہوں نے بیٹھے ہوئے اپنے پیر اس طرح پھیلا دیے، جیسے دراز ہو گئے ہوں۔ کوہالہ پر ہم میں سے ہر ایک کو تین رُپے بارہ آنے محصول ادا کرنا پڑا۔ کوہالے کا پُل پار کر کے ہم نے جو سڑک اختیار کی، اس کے ساتھ ساتھ دریائے جہلم بہتا ہے۔ اس کی لہروں کا مہیب شور ہم کو چلتی ہوئی موٹر میں سُنائی دے رہا تھا۔ پہاڑوں کی گود میں جہلم کھیلتا ہوا پھنکار رہا تھا۔ لکڑی کے شہتیر اور ٹھے لہروں کے ساتھ بہ رہے تھے۔ (کشمیر کی لکڑی پنجاب میں جہلم ہی میں بہ کر آتی ہے۔ ٹرانسپورٹ کا اس سے بہتر ذریعہ اور کیا ہو سکتا ہے۔ ان لکڑیوں پر نمبر اور نشانات لگے ہوتے ہیں ہمدرد صحت)

ایک بج کر پانچ منٹ پر ہم دومیل پہنچے۔ یہاں ریاست کشمیر کی طرف سے چنگی دفتر قائم ہے، جہاں کشمیر کی درآمد اور برآمد پر چنگی لی جاتی ہے۔ سیاحوں کے لیے ضروری ہے کہ اگر اُن کے پاس ایسی چیز ہو جس پر ٹیکس کی کوئی دفعہ نافذ ہوتی ہو تو انسپکٹر متعینہ کو آگاہ کر دینا چاہیے۔ یہاں سڑک ایک لوہے کے گارڈر سے بند کر دی گئی تھی جس کے دونوں جانب سرخ جلی حرفوں میں "ہالٹ" لکھا ہوتا ہے۔

دومیل میں ہم سے ایک سرکاری فارم پُر کرایا گیا جس کے خانوں کے آئیٹم اس طرح تھے :-

تاریخ - نام - ولدیت - مذہب سکونت اور مکمل پتہ وجہِ داخلۂ کشمیر - اندازۂ مدتِ قیامِ کشمیر - ریاست کشمیر میں

کوئی مستقل پتہ۔ دستخط وغیرہ۔

ہم رات کے دس بجے سری نگر پہنچے۔ شب باشی کے لیے از حد پریشانی لاحق ہوئی۔ سامان قلیوں کے حوالے کیا اور ہم نے امیراکدل کے سب ہوٹلوں میں باری باری حاضری دی۔ لیکن جگہ خالی نہیں تھی، کوئی کمرہ کرائے پر نہ مل سکا۔ سری نگر ریاست کا دارالحکومت اور بارونق شہر ہے، لیکن ہمارے لیے یہ کتنا تنگ ہے، ہم یہ سوچ کر دل میں کڑھ رہے تھے کہ عقب سے کسی نے مجھ پر حملہ سا کیا۔ مڑکر دیکھا تو احمد صاحب کھڑے ہوئے ہنس رہے تھے۔

"ارے بھائی تم کہاں"؟ میں یہ کہتا ہوا ان سے لپٹ پڑا۔ معلوم ہوا کہ وہ بھی سیر کشمیر کی غرض سے آئے ہیں کانپور سے چلے ہوئے دو ہفتے ہوگئے ہیں لیکن سری نگر سے ابھی تک باہر نہیں نکلے

احمد صاحب میرے پرانے دوستوں میں سے ہیں، خوش مزاج اور ہر وقت متبسم چہرہ، لمبا قد اور لحیم وشحیم :۔ احمد اور اُن کے دوست محمد محسن نے امیراکدل کے قریب مائسمہ بازار میں ایک بالاخانہ کرایے پر لے رکھا تھا جس کو وہ ہوٹل کا نعم البدل سمجھتے تھے۔ ان کے ایما پر ہم نے بھی وہیں ڈیرا لگا دیا۔ اندھا کیا چاہے دو آنکھیں۔ اب ہماری پارٹی چار آدمیوں پر مشتمل تھی۔

۱۵ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کی صبح کو ہم ندا دیرسے اُٹھے۔

آج چشمہ شاہی، نشاط باغ اور شالا مار باغ کا پروگرام تھا۔ احمد صاحب کی ہدایت کے مطابق باورچی نے دوپہر کا کھانا صبح ہی تیار کر دیا۔ ہم نے ایک تانگہ پورے دن کے لیے کرائے پر لیا اور چشمہ شاہی کی طرف روانہ ہوئے۔ یہ چشمہ سری نگر سے ۵ میل دور اونچی پہاڑی کی طرف ایک خوب صورت باغ میں ہے۔ جھیل ڈل کے کنارے کی سڑک اچھی ہے، لیکن جو راستہ چشمے کے لیے مڑتا ہے بہت خراب ہے۔ کئی دفعہ گھوڑے کے سم رپٹ گئے۔ ایک جگہ گھوڑا ایسا پھسلا کہ ہم گرتے گرتے بچے۔ گھوڑا تانگہ کو لے کر بیٹھ گیا اور ہم جان کی سلامتی پر خدا کا شکر ادا کرتے ہوئے کود پڑے۔ کوچ بان نے بڑی مشکل سے گھوڑے کو اٹھایا۔ لیکن وہ آگے چلنے کا نام نہ لیتا تھا۔ مجبوراً ہم چشمہ شاہی کی طرف پیدل روانہ ہوئے۔ اور کوچ بان سے کہ دیا کہ وہ تانگہ ٹھیک کرکے پیچھے پیچھے آئے یہاں سے چشمے کا فاصلہ کم و بیش دو میل تھا، راستہ سنسان اور چڑھائی کا تھا۔ یہ دو میل ربڑ کی طرح بڑھتے ہوئے معلوم ہوئے۔ جب ہم چشمہ شاہی پر پہنچے اور نیچے سڑک کی طرف دیکھا تو تانگہ ایک کھلونے کی طرح نظر آتا تھا۔ اس چشمے کا پانی ٹھنڈا مصفا اور ہاضم ہے۔ اس کو سنہ ۱۰۴۲ھ میں، حاکم کشمیر علی مردان خاں نے شاہجہاں کے عہدِ حکومت میں بنوایا تھا۔ ہم کو یہ جگہ بہت پسند آئی۔ جب ہم باہر نکلے تو تانگہ آچکا تھا۔ یہاں سے ہم نشاط باغ پہنچے۔ اس میں چار تختے ہیں جہاں رنگ برنگ کے پھول اور میوہ دار درخت اپنی بہار دکھا رہے ہیں۔ آخری تختے سے ایک آبشار آتا ہے، جو چمن کے وسط سے گزرتا ہوا جھیل ڈل میں گرتا ہے۔ 'صبح در باغِ نشاط' سُنا تھا۔ لیکن دوپہر کو پہنچ کر بھی راستے کی تھکن اور پریشانی جاتی رہی جو کھانا ہم ہمراہ لائے یہاں بیٹھ کر کھایا۔ تین بجے ہم شالا مار باغ کی طرف روانہ ہوئے یہ بھی قابلِ دید اور تفریح کی جگہ ہے۔ خوش رنگ پھولوں اور فواروں کا نظارہ دل کش ہے۔ شریف اور احمد ستانے کے لیے مخملی فرش پر لیٹ گئے۔

ہم دن ڈھلے سری نگر لوٹے، کھانا کھایا اور قریباً رات کو دس بجے اپنی اپنی چارپائیوں پر دراز ہوگئے۔ دوسرے دن جامع مسجد، تخت سلیمان، چنار باغ، نسیم باغ اور پری محل کی سیر کی اور ۱۷ جولائی کی صبح کو ہم چاروں بذریعۂ لاری پہلگام کی طرف روانہ ہوئے۔

پہلگام ایک روح افزا اور خوش گوار پہاڑی مقام ہے یہ سطح سمندر سے ۷۲۰۰ فیٹ بلند ہے سری نگر سے اس کی دوری ۵۹ میل ہے۔ یہ ایک پُر فضا وادی میں سلسلۂ کوہ سے گھرا ہوا ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے دنیا سے الگ تھلگ پتھر کے کسی بڑے سے ناتراشیدہ کٹورے میں انسانوں کی آبادی ہو۔ یہاں پلیٹو (سطح زمین سے اونچے اور ہموار میدان) بکثرت ہیں۔ جن پر سیاح خیمہ لگاکر موسم کا لطف اُٹھاتے ہیں۔ ہم خیمے مہیا کرنے والی ایک فرم کے منیجر سے ملے۔ اس نے ہم کو ایک پلیٹو بتایا جہاں اس کا ایک خالی خیمہ نصب تھا۔ خیمے کا مکمل سٹ تھا۔ باورچی خانہ، غسل خانہ اور بیت الخلا کی چھولداریاں الگ تھیں۔ اور خیمہ ضروری فرنیچر سے آراستہ تھا، کھلی فضا اور چیڑ کے درختوں سے گھرا ہُوا۔ محل وقوع دیکھ کر طبیعت خوش ہوئی۔ کرایہ طے کرکے اس میں اپنا سامان قرینے سے رکھوایا۔ ابھی ہم نے اطمینان کا سانس بھی نہ لیا تھا کہ ایک صاحب سفید قمیص اور خاکی نیکر پہنے، اور کاغذات کا چھوٹا بستہ بغل میں دبائے نازل ہوئے۔ اُن کی زبانی معلوم ہوا کہ یہ جگہ آج صبح بنگلور کے ایک سیٹھ نے ریزرو کرالی ہے۔ ہم کو یہاں سے مع خیمہ منتقل ہونا پڑے گا۔ منیجر صاحب سے مشورہ کیا۔ انہوں نے مجبوری ظاہر کی۔ ہم سب خالی پیٹ تھے۔ بھوک کی بے تابی بڑھنے لگی۔ شریف صاحب کو ہوٹل سے

مانا لانے کے لیے بھیجا اور ہم نے جے "ہاتو" (مزدور) بلوا کر خیمہ گاڑنے کو کہا۔ وہ سب ہُو ہُو کہتے ہوئے کام پر لگ گئے — ہمارا ارادہ قریب ہی دوسرے پلیٹو پر اپنا خیمہ نصب کرنے کا تھا۔ ہاتو لوگوں کی مزدوری طے کردی گئی اور وہ سامان اُٹھا اُٹھا لے جانے لگے۔ یہ ہاتو بہت لالچی قسم کے آدمی تھے۔ ان کا بے موقع دستِ سوال دراز کرنا مضحکہ انگیز معلوم ہوتا تھا۔

میں نے دور کھڑے ہوئے احمد صاحب کی طرف اشارہ کرتے ہوئے ایک ہاتو سے کہا کہ جاؤ ان کو بلا لاؤ۔ وہ جھٹ بولا "کیا ملے گا؟"

ایک اور لطیفہ سُنیے۔ ایک بوڑھا ہاتو خیمے کو بانس اکٹھے کرکے لے جا رہا تھا۔ اس کو پسینے سے تر اور پریشانی سے ہانپتے ہوئے دیکھ کر محمد محسن نے اس سے ازراہ ہمدردی کہا۔ "بڑے میاں بہت تھک گئے ہو تم۔ سائے میں تھوڑی دیر دم لے لو۔"

"کیا دیجیئے گا؟" بوڑھے ہاتو نے نوکِ زباں پر رکھے ہوئے جملے کو ادا کیا۔ ہم سب ہنسنے لگے۔

خیمہ وغیرہ لگ جانے کے کچھ دیر بعد شریف صاحب کھانا لے کر آئے۔ میں نے پہلا نوالہ مُنھ میں ڈالا لیکن نگل نہ سکا بہت بدمزہ اور پھیکا کھانا تھا۔ سب نے کھانے سے انکار کردیا آخر بازار سے مٹھائی وغیرہ منگوا کر کھائی۔

احمد صاحب سرینگر سے کھانا پکانے کے چند ضروری برتن بھی ہم راہ لائے تھے۔ صلاح یہ ہوئی کہ کسی باورچی کو ملازم رکھ لیا جائے۔ معمولی سی کوشش سے ہم کو ایک اچھا آدمی مل گیا جس کا نام غلام محمد تھا۔ بازار میں سبزی اور ترکاری اچھی نہیں ملتی تھی، اس لیے روزانہ مرغی پکانے کی اسکیم طے ہوئی۔ یہاں مرغی بہت کم داموں پر مل جاتی ہے۔

دوسرے دن جب ہماری آنکھ کھلی تو گھڑی دس بجا رہی تھی۔ موسم اچھا تھا۔ ہم نے قریب ہی ایک چشمے پر غسل کیا۔ پانی کافی سرد تھا۔ نہا کر نکلے تو سردی سے ٹھٹھر رہے تھے۔

جب ہم واپس ہوئے تو دیکھا کہ خیمے کے سامنے غلام محمد ایک درجن مرغیوں کے درمیان بیٹھا ہنس رہا ہے۔ مرغیوں کا مالک ایک کشمیری بیٹھا ہوا تمباکو پی رہا تھا۔ ہم کو دیکھتے ہی بولا "حضرت تم ہمارا مرغیاں لیتی۔ بہت سستا بیچ دیتی۔"

مجھے اس کے اندازِ گفتگو پر حیرت ہوئی۔ غلام محمد نے بتایا کہ کشمیر کے دیہات میں رہنے والے لوگ ہندوستانی میں بات چیت کرنے کا سلیقہ نہیں رکھتے۔ عام طور پر مذکر کے لیے تانیث کا صیغہ اور مونث کے لیے تذکیر کا صیغہ استعمال کرتے ہیں اور ماضی و مستقبل کا اظہار زمانۂ حال کی رعایت سے کرتے ہیں

ہم نے سب مرغیاں خریدلیں اور غسل خانے کی چھولداری میں بند کردیں۔ اس دن رات کو موسلا دھار بارش کے ساتھ ژالہ باری بھی ہوئی۔ ہم اپنے گرم بستروں میں دبکے ہوئے سردی سے کپکپا رہے تھے۔ صبح اُٹھے تو آسمان پر ابھی شامیانہ ابر تنا ہوا تھا۔ چاروں طرف پہاڑوں پر بادل روئی کے گالے کی طرح پڑے ہوئے ایسے معلوم ہوتے تھے جیسے وہ طویل مسافت سے تھک کر آرام کر رہے ہوں۔ بہت حسین منظر تھا۔ حجر و شجر بارانِ شب سے دُھل کر کائنات کا رنگ نکھار رہے تھے پہلگام کے پہاڑی نالے کا پاٹ بہت وسیع ہوگیا تھا کہ اتنے میں غلام محمد کی زبانی یہ سُن کر بہت افسوس ہوا کہ ساری مرغیاں رات کی زبردست سردی سے اکڑ کر مرگئیں۔ اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْن!

پہلگام کے گرد و نواح میں کئی چھوٹے چھوٹے پہاڑی مقامات ایسے ہیں جو دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ راستہ چوں کہ پتھریلا اور ناہموار ہے۔ اس لیے گھوڑوں اور ٹٹوؤں کی سواری کا رواج ہوگیا ہے۔ اہلِ ہنود کی مشہور اور متبرک جاترا امرناتھ کا راستہ یہیں سے گیا ہے۔ ہم نے اپنے پروگرام میں چند نزدیک کے پہاڑی مقامات رکھے۔ ان میں بائسرن، چندن واڑی اور آڑو کے نام قابل ذکر ہیں۔

۲۳ جولائی سنہ ۴۵ء کو ہم بائسرن جانے کے لیے تیار ہوئے۔ اڈے پر پہنچ کر میں نے اور شریف اور محمد محسن نے تین گھوڑے منتخب کیے، لیکن احمد صاحب کو کوئی گھوڑا پسند نہ آتا تھا۔ کوئی نہ کوئی عیب، میخ نکال کر رد کر دیتے۔ ایک بھورے رنگ کا گھوڑا قریب لایا گیا۔ "بہت اونچا ہے۔ نادانستگی میں اگر پیر رکاب سے نکل گئے تو کھوپڑی کی پھانکیں الگ ہوجائیں گی۔" کہہ کر ناپسند کردیا۔ ایک گھوڑی دکھائی گئی، فرمانے لگے "بہت دُبلی پتلی ہے، کہیں لے کر بیٹھ گئی تو مصیبت کا سامنا ہوگا۔" بمشکل تمام ایک ٹٹو کو چُنا، جو ذرا سے اشارے پر کنوتیاں کھڑی کرکے دُلکی چال چلنے لگتا۔

بائسرن کا وسیع میدان پہلگام سے صرف ۱½ میل دور ہے۔ راستہ چڑھائی کا ہے۔ اس میدان کو زونب، ہوم، بید اور چیڑ کے درخت گھیرے ہوئے ہیں — گھوڑ دوڑ بھی ہوتی ہے یہاں چند ٹوٹے پھوٹے گھروں کے سوا کچھ نہیں۔ میدان کے ایک کونے

میں نور الدین نامی ایک بزرگ کی زیارت گاہ ہے جس کے چاروں طرف پتھروں سے حصار بنایا گیا ہے۔ اور ساتھ ہی ایک چھوٹا سا چشمہ رواں ہے جہاں ہم نے پانی پیا اور گھوڑے بھی سیراب ہوئے تین گھنٹے کے اندر ہم واپس پہلگام پہنچ گئے۔

۲۴ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کو ہم صبح گھوڑوں پر چیدن واڑی کی طرف روانہ ہوئے راستہ بہت خطرناک اور دشوار گزار ہے۔ ایک طرف عمودی چٹانیں اور دوسری جانب کئی سو فیٹ نیچے دریائے شیش ناگ بہ رہا ہے۔ عمیق کھڈوں کو دیکھ کر کلیجہ منھ کو آتا۔ دور برف پوش پہاڑیوں کے سلسلے دکھائی دے رہے تھے۔ یہ ۸ میل کا فاصلہ نہایت سُست رفتاری کے ساتھ کئی گھنٹوں میں طے ہوا ہم دو بجے چیدن واڑی پہنچے۔ یہ سطح سمندر سے ۹۵۰۰ فیٹ بلند ہے۔ یہاں چند گوجروں کے گھر ہیں۔ سرائے اور ہوٹل کا نام تک نہیں۔ بھوک زوروں پر تھی ایک پنساری غلام حسن شاہ نے ہمارے کھانے کا انتظام کیا دو آدھ گھنٹے میں خمیری روٹیاں اور انڈے آملیٹ کرکے لے آیا۔ یہاں برف کا پل دیکھنے کے قابل ہے منظر دل کش ہے۔ اطراف کے پہاڑوں کے نشیبی حصے پر سبز جنگلی درخت اُگے ہوئے ہیں۔ موسم خوش گوار تھا کبھی کبھی بادل کا کوئی ٹکڑا پانی کا چھینٹا دیتا ہوا گزر جاتا ہے۔ "برف کا پل" دور سے جما ہوا شورہ معلوم ہوتا ہے۔ قدرت نے لاکھوں ٹن برف یہاں جمع کر دی ہے جس کے نیچے سے دریائے شیش ناگ غیظ و غضب سے بل کھاتا ہوا نکل رہا ہے۔ یہ دریا یہاں زمین دوز ہے۔ پہلی نظر میں عقبی حصہ دکھائی نہیں دیتا۔ ہم ننگے پاؤں اس پُل پر دوڑے تلوے سرد ہو گئے لیکن محظوظ بھی بہت ہوئے۔ یہاں سے امرناتھ جاترا کا غار قریباً ۱۶ میل دور ۱۷۰۰۰ فیٹ کی بلندی پر واقع ہے، وہاں ساون کی پورن ماشی کے دن پوجا شروع ہوتی ہے۔ راستے میں واپسی پر ایک جگہ شریف کا گھوڑا بگڑ گیا، گہرے کھڈوں کے تاریک دہانے دیکھ کر کانپ اُٹھا۔ ہم بھی گھبرا گئے۔ خدا نے خیر کی۔ شریف گھوڑے سے اُترا اور اس کی نامعقولیت سے خائف ہو کر باقی راستہ طے کیا۔ پہلگام تک گھوڑے کی لگام تھامے ہوئے چلا آیا رات کا کھانا کھانے کے بعد ہم بستر ٹھیک کرنے لگے۔ شریف بہت دیر تک اپنی تھکی ہوئی ٹانگوں کو نمک کے پانی سے دھوتا رہا۔ پیروں کے چھالوں اور زخموں پر لگانے کے لیے میں نے اس کو ہمدرد مرہم دیا۔

۲۵ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کا دن "آڑو" کی سیر کے لیے مخصوص تھا۔ شریف کل کے تلخ تجربے سے اتنا خائف تھا کہ اس نے ہمارے ساتھ جانے سے انکار کر دیا۔ میں، احمد، اور محمد محسن نے کرائے پر گھوڑے لیے اور آڑو کی طرف چل دیے۔ راستہ بہت خراب تھا جگہ جگہ نالوں کو عبور کرنا پڑا۔ ابھی ہم نے آدھا راستہ ہی طے کیا ہوگا کہ ہمارے کانوں میں "ہی ہی" کی آواز آئی، سامنے قریباً پچاس گز کے فاصلے پر عین راستے میں ایک سانپ کا جوڑا بیٹھا تھا۔ ناگ پھن اُٹھائے بول رہا تھا اور ناگن نر کے پاس لیٹی ہوئی تھی۔

محمد محسن گھگیا کر بولا "سانپ!"

احمد صاحب نے عینک کیس سے نکالی اور لگا کر کہا "کوبرا ہے"

میں نے تائید کی۔

احمد صاحب بولے "جوڑا مست ہے۔ خدانخواستہ اگر ہم پر نظر پڑ گئی"

محمد محسن نے گھبرائے ہوئے انداز میں کہا "باز آئے آڑو کی سیر سے۔ چلو واپس چلیں" ہم تینوں نے گھوڑوں کے رخ بدل دیے

۲۹ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کی شام کو ہم پہلگام سے روانہ ہو کر اسلام آباد پہنچے، یہاں گندک کا چشمہ دیکھا۔ سورج کا سفر قریب الختم تھا۔ اسلام آباد سیر و تفریح کے لحاظ سے کوئی اچھی جگہ نہیں۔ اس لیے ہم نے وہ رات "اچھابل" میں گزارنے کا ارادہ کیا جو وہاں سے صرف چھے میل دور تھا۔ اس وقت کوئی تانگے والا ہم کو اچھابل لے جانے کے لیے رضا مند نہ ہوا۔ آخر سامان اُٹھانے کے لیے قلیوں کو تلاش کیا اور خود ان کی معیت میں پیدل چل دیے۔

کچھ ہی دیر بعد سورج غروب ہو گیا، تاریکی پھیلنے لگی۔ برسات کی اندھیری رات اور سفر کا دو تہائی حصہ باقی! بے حد پریشان کہ کیا کریں۔ روشنی کا معقول انتظام بھی نہ تھا۔ پھونک پھونک کر قدم آگے بڑھ رہے تھے۔ ایک جگہ میرا پاؤں پھسلا اور میں شریف کو ساتھ لیے برساتی پانی کے ایک گڑھے میں گر پڑا۔ سارے کپڑے کیچڑ سے لت پت ہو گئے۔ احمد اور محمد محسن ہماری آواز پر مدد کے لیے دوڑے۔ دیا سلائی روشن کی اور ہمیں سہارا دے کر باہر نکالا اندھیرے میں جاتے ہوئے ایک قلی نے رُک کر پوچھا "کیا ہوا حضرت؟"

میں نے کھانس کر گلا صاف کرتے ہوئے جواب دیا "کچھ نہیں۔ ذرا کودنے پھاندنے کی مشق کر رہے تھے۔" خدا خدا کر کے ہم آدھی رات کے قریب "اچھابل" پہنچے۔ سارے قصبے پر رات کا سیاہ غلاف چڑھا ہوا تھا ہم حیران تھے کہ اب کیا کریں۔ لیکن ہماری اس مشکل کو ایک قلی نے آسان بنا دیا۔ ہم اس کی رہبری میں ڈاک بنگلہ پہنچے۔ چوکیدار اپنی کوٹھڑی میں سو رہا تھا۔ احمد نے جگایا، بڑی مشکل سے ہڑبڑاتا ہوا اٹھا۔ اور ہم کو ایک بڑا کمرہ کھول کر دیا۔ سامان وغیرہ رکھوانے کے بعد شریف اور میں نے کپڑے بدلے۔ کھانے کے لیے چوکیدار سے پوچھا تو اس نے

نہایت معصومیت کے ساتھ انکار کر دیا۔ تھر درویش بر جان درویش بستر بچھا کر خالی پیٹ ہی پڑ رہے۔ دفعتاً مچھروں کی فوج کی کئی دستوں نے ہم سب پر حملہ کیا۔ ہم بوکھلا کر اٹھ بیٹھے۔ روشنی کی تو معلوم ہوا کہ کمرے کی سب دیواریں "مچھرستان" بنی ہوئی ہیں۔ ابھی ہم ان کے متعلق سوچ ہی رہے تھے کہ دروازے پر دستک سنائی دی۔ میں نے اس خیال سے کہ شاید چوکیدار ہے، دروازہ کھول دیا۔ ایک ادھیڑ عمر کے لالہ جی دروازے پر کھڑے تھے۔ اس وقت ان کا یہاں آنا ہمارے لیے تعجب کا باعث تھا میں نے پوچھا "آپ کون صاحب ہیں"

وہ:- میں ڈاکٹر ہوں۔

میں اُن کے دونوں ہاتھ خالی دیکھ کر بولا "آپ کا یہاں تشریف لانے کا مقصد؟"

وہ:- "ٹہلتا ہوا چلا آیا۔"

میں نے ان کا انوکھا جواب سُن کر کہا:- "خوب اس اندھیری رات میں چہل قدمی کے لیے نکلے ہیں۔ کس نے مشورہ دیا ہے جناب کو اس وقت چہل قدمی کرنے کا؟"

وہ:- (متانت سے) "کیا کروں۔ ہارمونیم ٹوٹ گیا ہے۔"

ہم سب نے حیرت سے ان کو دیکھا، شریف جس کی آنکھیں نیند کے خمار سے جُھک رہی تھیں، بگڑ کر بولا "جناب ہم مسافر ہیں۔ ہم لوگ آپ کے ہارمونیم ٹھیک کرنے نہیں پھر رہے۔ آپ کو ہمارے آرام میں خلل انداز ہونے کا کوئی حق نہیں۔"

انہوں نے مجھ سے پوچھا "یہ کون صاحب ہیں، بہت غصہ آتا ہے ان کو۔ غصے سے ان کی صحت پر بُرا اثر پڑے گا۔"

"شاعر" میں نے ٹالنے کے لیے یوں ہی کہ دیا۔

وہ:- بہت خوشی ہوئی۔ یہ شاعر ہیں۔ میں بھی کوئی ہوں۔ اجازت ہو تو کوئی کویتا سناؤں۔"

میں نے تنگ آکر کہا۔ "مہربانی۔ اب آپ تشریف لے جائیے"

احمد صاحب آہستہ سے بولے "پاگل ہے۔"

اُنہوں نے احمد صاحب کی بات سُن لی اور گھور کر دیکھا "آپ ٹھیک کہتے ہیں۔ اگر میں پاگل نہ ہوتا تو آج ساری دنیا میں میرے نام کا ڈنکا بجتا۔"

اس بے موقع جھک جھک سے مجھے غصہ آگیا۔ میں چیخ کر بولا "چلے جائیے باہر۔ آپ کا دماغ خراب ہے۔"

"جی ہاں آپ کا خیال درست ہے۔" ایک نسوانی آواز نے تائید کی۔

ایک نوجوان اور حسین لڑکی سامنے کھڑی تھی۔ رنج وغم کی تصویر۔ لڑکی آگے بڑھی۔ "ہم آپ کے ساتھ والے کمرے میں مقیم ہیں۔ مجھے افسوس ہے کہ پتا جی کی وجہ سے آپ کو تکلیف ہوئی۔ یہ عقل جیسی نعمت سے محروم ہیں۔ ان کو اپنے بُرے بھلے کی کوئی تمیز نہیں۔" یہ کہتے ہوئے اُس کی آنکھوں میں آنسو جھلک آئے۔

ہم سب نے ہمدردی اور افسوس کا اظہار کیا وہ بوڑھے کا ہاتھ پکڑ کر کھینچتی ہوئی باہر لے گئی۔

دوسرے دن صبح ناشتے سے فارغ ہو کر ہم نے چوکیدار کو کھانے کے متعلق ہدایات دیں۔ اور مغل باغ کی سیر کرنے چلے گئے۔

۳۱ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کی صبح کو ہم نے اسلام آباد جانے والے تانگوں کے اڈے سے کوکرناگ کے لیے ایک تانگہ کرائے پر لیا۔ کوکرناگ اچھابل سے دس میل دور ہے۔ راستے کی خرابی کی وجہ سے ہمیں بہت تکلیف کا سامنا کرنا پڑا۔ کہیں تو اتنی اُترائی ہوتی کہ گھوڑا آسمان سے زمین کی طرف جاتا ہوا معلوم ہوتا اور کبھی چڑھائی ایسی کہ گھوڑا تانگہ کھینچنے سے معذور نظر آتا۔ سڑک پر جابجا گڑھے تھے جو ہمارے لیے زیادہ باعث کوفت ثابت ہوئے۔ بعض اوقات جھٹکوں کی وجہ سے ہم تانگے میں اُچھل اُچھل پڑتے۔

بہ ہزار دقت و پریشانی ہم کوکرناگ پہنچے۔ یہ مقام اپنے 'پانی' کے لیے سارے کشمیر میں مشہور ہے — کوکرناگ کی وجہ تسمیہ یہ ہے کہ کشمیری زبان میں 'کوکر' مرغ کو اور ناگ چشمہ کو کہتے ہیں۔ یہاں دامنِ کوہ سے مرغ کے پنجے کی شکل میں چار چشمے ساتھ ساتھ رواں ہیں۔ ان کا پانی ہاضم ہونے کے علاوہ پیٹ کی دیگر بیماریوں کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ اس پانی میں کیلشیم اور آئرن جیسی قیمتی و فائدہ مند چیزیں پائی جاتی ہیں۔ کوکرناگ آبادی کے لحاظ سے ویران ہے۔ نہ بازار ہے اور نہ کوئی ہوٹل، شاید اسی لیے ریاست کی طرف سے یہاں پوسٹ آفس کا قیام بھی ضروری نہیں سمجھا گیا۔ ویری ناگ یہاں سے چھے میل دور ہے۔ کوکرناگ سے واپس اچھابل پہنچ کر ہم نے دوپہر کا کھانا سہ پہر کو کھایا۔

۲ر اگست سنہ ۱۹۴۵ء کو ہم نے اچھابل کو خیرباد کہا اور اسلام آباد ہوتے ہوئے سری نگر واپس چل دیے۔ راستے میں صرف 'پان پور' کے مقام پر رُکے — دریائے جہلم کے کنارے یہ علاقہ 'زعفران' کے لیے مشہور ہے۔ ہم نے زعفران کی کیاریاں دیکھیں۔ لیکن زعفران ابھی تیار نہیں ہوئی تھی۔ ہم نے زعفران کی جڑ بھی دیکھی جس کی شکل پیاز کی گانٹھ سے ملتی جلتی ہوتی ہے۔ بیج ہر سال نہیں بویا جاتا۔ تین چار سال تک

ایک ہی بیج کام دیتا ہے۔ مزرعۂ زعفران اکتوبر یا نومبر میں تیار ہو جاتی ہے۔

اسی دن شام کو ہم بخیر و عافیت سری نگر پہنچ گئے۔ دو دن مکمل آرام کرنے کے بعد ہم ۵ راگست سنہ ۱۹۴۵ء کی صبح کو بس کے ذریعے ٹنگمرگ پہنچے۔ وہاں سے گھوڑوں پر گلمرگ گئے۔ یہ سطح سمندر سے ۸۵۰۰ فیٹ بلند ہے اور سری نگر سے ۲۹ میل دور ہے۔ یہاں یورپین سیاحوں کی کثرت ہے۔ مناظر بے حد دل فریب ہیں۔ برف سے ڈھکی ہوئی چوٹیاں اور خوش رنگ پھولوں کے تختے میلوں تک پھیلتے ہوئے چلے گئے ہیں۔ سارا دن گلمرگ کی سیر کر کے، ہم غروب آفتاب کے بعد سری نگر واپس پہنچ گئے اب ہمارا کشمیر کی سیر و سیاحت کا پروگرام ختم ہو چکا تھا لیکن سفر کی دلچسپیاں اور قدرتی مناظر دل میں چٹکیاں لے رہے تھے۔

بقیہ مضمون "فسٹ ایڈ" صفحہ ۳۴

پروسک ایسڈ (پرشیائی تیزاب) جسے ہائڈروسینک ایسڈ بھی کہتے ہیں اور "پوٹاسیم سائنائڈ" وغیرہ شامل ہیں۔ یہ تمام کے تمام زہر بے حد زود اثر ہیں اور بہت جلد باعث ہلاکت ہوتے ہیں۔ مجھے وہ واقعہ یاد ہے جب کہ میرے زمانۂ تعلیم میں علم کیمیا کے پروفیسر صاحب نے دو مینڈکوں کو میز پر رکھ کر یہ کہا تھا "میں ان مینڈکوں کی پشت پر ذرہ برابر اسٹرکنین رکھتا ہوں جس سے ثابت ہوگا کہ یہ زہر جلد کے ذریعے بھی جذب کیا جا سکتا ہے" چند ہی سکنڈ میں مینڈکوں پر تشنج کی حالت طاری ہوئی، اُن کی پیٹھ ٹیڑھی ہو گئی اور وہ بہت جلد ہلاک ہو گئے۔

یہ زہر فوراً دورانِ خون میں شامل ہو کر عصبی نظام کو متاثر کرتا ہے۔ اسٹرکنین بہت سے کیڑوں کو مارنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس لیے اگر اس کی کوئی شیشی گھر میں موجود ہو تو اسے اچھی طرح بند کر کے تمام گھر والوں اور بالخصوص بچوں کی دسترس سے دور رکھنا چاہیے۔ اس حادثۂ زہر میں یہ خطرہ ہوتا ہے کہ تشنج کے دوروں کے درمیان مریض مر جاتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو اس درمیانی وقفے میں قے آور دوا پلا دیجیے۔ اگر تنفس رُک گیا ہے تو مصنوعی طریقۂ تنفس سے کام لیجیے۔ اگر بہت تیزی اور مستعدی سے اندفاعی ترکیبیں استعمال کی جائیں گی تو مریض کی جان بچ سکتی ہے۔

"پروسک ایسڈ" اور "پوٹاسیم سائنائڈ" کے حادثات میں مریض کو دورانِ سر ہوتا ہے، وہ ڈگمگا کر اور چکر کھا کر گر جاتا ہے اور تشنج میں مبتلا ہو کر ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس کے سانس سے تلخ بادام کی سی بُو آتی ہے۔ ان زہروں کے اندفاعی طریقوں میں اور پہلی امداد پہنچانے میں بہت تیزی سے کام لینا چاہیے۔ کیوں کہ ایسے مریضوں کو بہت جلد موت آ جاتی ہے۔ اگر مریض سانس لے رہا ہو، جب بھی مصنوعی طریقۂ تنفس استعمال کیجیے۔ اگر وہ ہوش میں ہو تو کوئی محرک اور جان ڈالنے والی دوا جلد دیجیے۔ اس کے چہرے اور سر اور ریڑھ کی ہڈی پر ٹھنڈے پانی کا چھینٹا دیجیے اور فوری طبی امداد حاصل کرنے میں ایک لمحہ کی بھی دیر نہ کیجیے۔

چھنا چھن رُپیہ

ایڈیٹر مسٹر ایس۔ اے خالق — سالانہ قیمت، دس رُپے

میں رُپیہ اخبار میں نسخے شائع نہیں کرتا۔ امریکی طریقوں پر ہر پیشے، ملازمت، اور تجارت میں، موجودہ حالت سے ترقی کرنے، دماغ سے زیادہ سے زیادہ کام لینے اور آمدنی بڑھانے کے مضامین شائع کرتا ہوں۔ آج کل ترقی کی دوسری سیڑھی، سائنٹفک گفتگو رُپیہ ہے اور کورس سوچنے کا سائنس شائع کر رہا ہوں۔ نوٹ اور چک کی طرح چھوٹا سا ہفتہ وار اخبار ہے۔ امریکی طرز کے مضامین موتیوں سے تولنے کے قابل ہیں ایک رُپیہ بذریعہ منی آرڈر موصول ہونے پر چار پرچے اس شرط پر بطور نمونہ بھیج دوں گا کہ اگر ناپسند ہو تو چوتھا پرچہ پہنچتے ہی اطلاع دیجیے۔ ورنہ پانچواں پرچہ سالانہ قیمت دس روپے کا وی۔ پی کر دوں گا مفت ہرگز نہیں بھیج سکتا میرے دلچسپ علمی مضامین کی سیدی و مولائی حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب قبلہ، بابائے اُردو ڈاکٹر عبدالحق صاحب قبلہ اور بے شمار خواتین اور اصحاب نے پرجوش تعریف فرمائی ہے۔

رُپیہ اخبار علم بڑھاتا ہے ساتھ ساتھ عقل بڑھاتا ہے ساتھ ساتھ آمدنی بڑھاتا ہے۔ ابھی ایک رپیہ بذریعہ منی آرڈر بھیج دیجیے، اور اس انمول موتی کو اپنے اور اپنے بچوں کے لیے منگائیے

ایس۔ اے خالق۔ ایڈیٹر اخبار رُپیہ۔ چاوڑی بازار۔ دہلی

معجون شباب آور

کمزوری کے لیے

ہمیشہ استعمال کیجیے

اور

پُرمسرّت زندگی بسر کیجیے!

ایسی دوائیں جو چند دن میں جوانی واپس کردیں اور ایسی جو ایک خوراک حلق سے اترتے ہی دیوانہ بنا دیں، تن درستی اور قوت کو اور بھی زیادہ خراب کردیتی ہیں۔ مردانہ کمزوری ایسی دواؤں سے مستقل طور پر کبھی دور نہیں ہوسکتی۔ معجون شباب آور نہایت احتیاط سے گردوں اور دماغ و دل کی گئی ہوئی قوتوں کو بحال کرتی ہے اور اس طرح بنیادی طور پر مردانہ قوت کو درست کرتی ہے

اپنے علاج میں احتیاط سے کام لیجیے ایسی دوائیں کھائیے جو صحیح اصول پر اور مستقل اثر کرنے والی ہوں۔ معجون شباب آور ۲۰ دن کے لیے پانچ روپے

ہمدرد دواخانہ دہلی

دردِ سر اور اس کے مختلف اسباب پر ایک سرسری نظر

عام طور پر لوگ دردِ سر کو اپنی جگہ ایک مستقل بیماری سمجھتے ہیں اور اگر کسی دوا کے لگانے یا کھانے سے جاتا رہے تو سمجھتے ہیں کہ دردِ سر کو آرام ہو گیا۔ لیکن اصل معاملہ اس کے بالکل برعکس ہے۔ اکثر و بیشتر حالات میں دردِ سر کسی اندرونی بگاڑ اور خرابی کا پتہ دیتا ہے، گویا وہ محض علامت ہے جس کی وجہ سے ہمیں اصل تکلیف و خرابی کا پتہ چلانے کی کوشش کرنی چاہیے بالفاظ دیگر اسے یوں سمجھیے کہ جس طرح کسی فوجی کیمپ میں پہرہ دار بٹھا دیے جاتے ہیں تاکہ دشمن اگر کبھی شب خون یا چھاپہ مارنا چاہے تو یہ پہرہ دار فوج کو خبردار کر دیں اور بروقت اس کا تدارک ہو جائے اسی طرح دردِ سر ہمارے جسم کے لیے بالکل وہی حکم رکھتا ہے جو پہرہ دار اور سنتری ایک فوج کے لیے۔ اس کا ہونا گویا اندرونی خرابی و فساد کی خبر دینا ہے جس طرح سنتری فوجی کیمپ اور اصل فوجی اجتماع سے دور دشمن کی نگرانی کرتا ہے بالکل اسی طرح ہمارے اس سنتری یعنی دردِ سر کا حال ہے۔ تکلیف و درد تو ہوتا ہے سر میں لیکن تشخیص سے معلوم ہوتا ہے کہ اصل تکلیف آنتوں یا جسم کے کسی دوسرے حصے میں ہوتی ہے۔ سر کو جہاں دراصل درد محسوس ہو رہا ہے اکثر و بیشتر حالات میں اس تکلیف سے براہ راست کوئی واسطہ نہیں ہوتا عام لوگ تو یہی سمجھتے ہیں کہ تکلیف یا درد جب سر میں ہے تو اسی کا علاج کرنا چاہیے چنانچہ دردِ سر کی شکایت لاحق ہوتے ہی وہ ایسی دوا کی فکر میں لگ جاتے ہیں جس کے استعمال سے دردِ سر فوراً رفع ہو جائے۔ اس میں بیچارے عوام کا کیا قصور؟ جب تک انہیں اصل صورت حال نہ بتا دی جائے وہ تو یہی سمجھتے رہیں گے کہ جہاں درد و تکلیف ہو گی وہیں خرابی و بگاڑ بھی ہے۔ یہ کام طبیبوں اور ڈاکٹروں کا تھا کہ عوام کو اس کی تعلیم دیتے اور ان کا علاج کرتے وقت ہمیشہ بتاتے کہ دردِ سر کے معنی یہ نہیں ہیں کہ اصل خرابی سر ہی میں ہے۔ لیکن اس خود غرضی کا رُخ اور عوام کو غلط راستے پر ڈالنے کی ذمہ داری بھی فن شریف کے حاملوں پر عائد ہوتی ہے۔ دردِ سر کو فوری طور پر رفع کرنے کی طلب کے جواب میں دواساز کمپنیوں نے ایسی دوائیں تیار کرنی شروع کر دیں جن کے کھانے یا لگانے سے دردِ سر دس پندرہ منٹ کے اندر اندر جاتا رہے، خواہ اس کے اثرات دیگر اعضائے رئیسہ پر کیسے ہی خراب کیوں نہ مترتب ہوں

عوام بیچاروں کا اس میں کیا قصور ہے وہ بیچارے تو محض اپنی ناواقفیت کی بدولت دردِ سر کو ایک مستقل بیماری سمجھ کر بس اسی کو رفع کر دینے کو اس کا علاج سمجھتے ہیں لیکن ہمارے ڈاکٹروں اور طبیبوں کا یہ کام نہیں ہے کہ ان کے احجانات کی پیروی کریں اور دردِ سر کو محض وقتی طور پر دبا دیں اور وقتی سکون پیدا کر کے مریض کو اپنے مطب سے اس اطمینان کے ساتھ بھیجیں کہ وہ اب اچھا ہو گیا ہے۔ حالانکہ اس قسم کی دوائیں تو اور بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ ان کے استعمال کا ردعمل قلب اور دیگر اعضائے رئیسہ تک پہنچے بغیر نہیں رہتا بلکہ ان کو سب سے بڑا نقصان جو پہنچتا ہے وہ یہ ہے کہ یہ دوائیں جسم کے اس پہرہ دار کو مشاتی ہیں جو اگر اپنی جگہ موجود رہتا اور نہ جاتا تو توجہ کی اصل خرابیوں کی طرف سبب متوجہ ہو کر انہیں دور کرنے کی کوشش کی جاتی۔ گویا دردِ سر کے علاج کی تیاری پر ملک کا جو سرمایہ لگتا ہے وہ بھی ضائع جاتا ہے۔ وہ مال جس کے استعمال سے ملک کی صحت خراب ہو اور اس کے اثرات نسلاً بعد نسل چلیں اس کے لیے ضائع جانے کا لفظ بہت ہلکا لفظ ہے اور اس پورے نقصان کا احاطہ نہیں کرتا جو اس مال کی تیاری اور مارکیٹ میں لانے کی وجہ سے تمام ملک کو پہنچتا ہے۔

اصل میں دردِ سر علاماتِ مرض میں سے ایک علامت ہے جس کی شکایت لوگوں کو ہمیشہ ہی سے رہی ہے بعض لوگوں میں تو یہ علامت بچپن سے شروع ہو کر بڑھاپے تک چلتی ہے جس کے مختلف اسباب ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ طبیب کو چاہیے کہ دردِ سر کے اصل سبب کو معلوم کرنے کی کوشش کرے اور جب معلوم ہو جائے تو اسی کے رفع کرنے پر اپنی پوری کوشش صرف کر دینی چاہیے۔

بعض حالات میں بلاشبہ ایسی صورت بھی پیدا ہو جاتی ہے کہ درد مریض کی قوت برداشت سے باہر ہو جاتا ہے اور مریض کو آرام پہنچانا ضروری ہو جاتا ہے لیکن یہ اسی وقت ہونا چاہیے جب درد کا اصل سبب دریافت ہو چکا ہو تاکہ اس کے ساتھ اصل سبب کو دور کرنے کی کوشش بھی برابر جاری رہے۔ یہاں اس چھوٹے سے مضمون میں دردِ سر کے تمام اسباب کا احاطہ

کرنا تو ممکن نہیں البتہ ہم چند اہم اسباب ضرور بیان کریں گے جس سے خود مریض بھی اصل مرض کی نوعیت کا اندازہ لگا سکتا ہے اور بڑی حد تک بغیر طبیب کی مدد کے بھی ان اسباب کو دور کرکے دردِ سر سے مستقل طور پر نجات پا سکتا ہے۔

بعض قسم کے دردِ سر تو ایسے ہوتے ہیں جو محض نیند کم آنے کی وجہ سے اور کسی ایسے کمرے یا مقام میں زیادہ دیر تک رہنے سے جہاں تازہ ہوا کا گزر نہ ہو اور غل غپاڑا زیادہ ہو، ہو جاتے ہیں۔ یہ عارضی ہوتے ہیں اور جہاں آپ غیر معمولی حالات سے معمولی حالات میں آئے اور وہ جاتے رہے۔ انہیں کسی خاص مرض کی علامت سمجھنا صحیح نہیں ہے۔ اور نہ ان کے لیے کسی خاص دوا کے استعمال کی ضرورت ہے۔ تازہ ہوا، غسل وغیرہ اور معقول غذا سے یہ کیفیت بہت جلد بدل جاتی ہے لیکن بعض قسم کے دردِ سر نہایت خوف ناک صورت حال کے حامل ہوتے ہیں اور کسی سخت مرض کی علامت کے طور پر سامنے آتے ہیں۔ مثلاً خون کا دباؤ بڑھ جانے کی حالت میں شروع میں اکثر دردِ سر کی شکایت ہوتی ہے۔ معالجین نے اس کا سبب دریافت کرنے کی کوشش کی ہے۔ ان کی تحقیق یہ ہے کہ خون کا دباؤ بڑھ جانے کی وجہ سے شریانوں اور تازہ خون کی رگوں میں تناؤ اور کھچاوٹ پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے دردِ سر ہونے لگتا ہے۔ اس صورت میں جہاں خون کا دباؤ کم ہو گیا دردِ سر بھی رفع ہو گیا۔ اس سے ملتی جلتی کیفیت گردے کی مزمن بیماری میں ہوتی ہے۔ گردے میں فاسد مادے رہ جاتے ہیں اور خارج نہیں ہوتے ان کا اثر بھی شریانوں پر بالکل اسی قسم کا پڑتا ہے جیسے خون کا دباؤ بڑھ جانے کی صورت میں ہوتا ہے۔ ان دونوں وجوہ سے جو دردِ سر ہوتا ہے وہ ویسے تو سارے سر میں پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ لیکن سر کے پچھلے حصے میں زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ آنکھ پر دباؤ کی وجہ سے جو دردِ سر ہوتا ہے وہ بھی اسی حصے میں محسوس ہوتا ہے اس صورت میں طبیب کی مدد ضروری ہے اور اس کی ہدایات کی پابندی سختی سے کرنی چاہیے لیکن اس کے ساتھ بعض چیزیں خود مریض کے کرنے کی ہوتی ہیں جو اگر نہ کی جائیں گی تو طبیب کی دوا اور مشورہ بڑی حد تک بے کار ثابت ہوگا۔ مثلاً مریض کو چاہیے کہ فکر و پریشانی کو جہاں تک ہو سکے پاس نہ پھٹکنے دے۔ اعصاب کو آرام دے اور جسم کو محنت و مشقت سے بچائے۔ ایسی غذا کھائے جس میں پھل اور سبزیاں زیادہ مقدار میں موجود ہوں تاکہ قبض جس کی موجودگی میں صحیح علاج ممکن نہیں ہے بالکل جاتا رہے اس کے ساتھ ہلکی ورزش کا بھی التزام کرے۔ تجربہ شاہد ہے کہ ان تدابیر پر عمل کرنا بسا اوقات دواؤں کے استعمال سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوا ہے۔ ہلکی جسمانی ورزش کی تعریف میں مختصر ہوا خوری، باغبانی اور دوسری ہلکی قسم کی وہ سب ورزشیں آ جاتی ہیں جن کے کرنے سے جسم تھک نہ جائے۔ ورزش کرنے سے خون عضلات کی طرف آ جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ عصبی تناؤ اور کھچاؤ جاتا رہتا ہے جو اصل میں دردِ سر کا سبب ہوتا ہے اور اس کے فوراً بعد سر کے درد میں بھی سکون ہو جاتا ہے ایسے مریض کے لیے فکر و پریشانی بمنزلہ زہر ہے۔ تمباکو، چائے اور قہوہ وغیرہ کے استعمال سے بھی اجتناب ضروری ہے۔ اگر مریض نے ان ہدایات پر عمل کر لیا تو بڑی حد تک دردِ سر اور دیگر تکلیف دہ علامات مرض سے بہت جلد چھٹکارا مل جائے گا

بعض درد ایسے ہوتے ہیں جو مختصراً آدھے سر میں ہوتے ہیں۔ انہیں طبی اصطلاح میں شقیقہ یا آدھی سیسی کا درد کہتے ہیں اس صورت میں عام طور پر خاندانی اثرات دہشری کو بہت بڑا دخل ہے۔ اور اس کا فوری سبب "الرجی" سمجھا جاتا ہے، یعنی یہ کہ بعض لوگ جب کوئی خاص قسم کی غذا کھاتے ہیں تو انہیں اس کے کھاتے ہی کوئی خاص قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ یا مثلاً بعض لوگ اکثر بارش میں بھیگ جائیں تو ان کی گھٹنوں کی اوپر کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح آدھی سیسی کے درد کا معاملہ ہے۔ یہ بھی بعض لوگوں کو اس وقت ہوتا ہے جب وہ یا تو کوئی ایسی چیز کھا لیتے ہیں جس کے کھاتے ہی طبیعت میں ردعمل شروع ہو جاتا ہے یا پھر ان کو ساتھ کوئی ایسی صورت پیش آ جاتی ہے کہ جس کے فوراً بعد شقیقہ کی شکل میں اس کا ردعمل ظہور میں آتا ہے۔ اس سلسلے میں محققین کے تجربات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ دماغ کی شریانوں کے تناؤ میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے یہ درد عام طور پر میعادی ہوتا ہے اور اپنی مدت پوری کرکے جاتا ہے۔ خواہ ایک گھنٹے ہی میں چلا جائے یا پھر کئی دن لے لے۔ بعض حالات میں درد کی نوعیت شدید قسم کی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ متلی و استفراغ بھی ہوتا ہے۔ فکر اور عصبی تھکن اس درد کی شدت میں اضافے کا باعث ہوتے ہیں۔

اس قسم کے درد میں جہاں الرجی کو بہت بڑا دخل ہوتا ہے اس کا سبب ڈھونڈ نکالنا زیادہ دشوار نہیں ہے۔ مریض کو مختلف غذائیں کھلا کر ان کے ردعمل کو دیکھا جا سکتا ہے

اور وہ غذائیں جن کے استعمال سے درد ہونے لگتا ہے اس کی غذا سے خارج کردی جاتی ہیں۔ بعض لوگوں پر غذاؤں سے ہونے والا ردِعمل دردِ شقیقہ کی شکل میں نہیں ظاہر ہوتا بلکہ صرف بعض مواقع پر خاص قسم کے اثرات اور ہوائیں ہوتی ہیں جن کا ردِعمل ان پر فوراً ہوتا ہے اور وہ درد میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اس کے ساتھ جسمانی و دماغی تھکن اور حالت افسردگی و مایوسی بھی اس قسم کے درد کی پیدائش کے اسباب میں معاون ہوتی ہے لیکن عمر کے ساتھ اس درد کی شدت کم ہوجاتی ہے۔ یہ خیال رہے اس درد کے علاج میں وہ دوائیں جنہیں معمولی قسم کے درد میں استعمال کیا جاتا ہے بالکل بے کار ثابت ہوتی ہیں۔ البتہ ایسی دوا جس کے استعمال سے دماغ کی شریانوں کے تناؤ میں کمی واقع ہوجائے اس درد کے علاج میں زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ نیز ایسی چاہیئے جو مریض کی عام صحت کو درست کرے۔ دوران کی رفتار حیات و قوت کو بحال کرے، قبض کو رفع کرے تو افاقہ ہوجاتا ہے۔ گھریلو علاج یہ ہے کہ پاؤں کو گرم پانی کے ٹب میں کچھ دیر رکھا جائے اور سر کو ٹھنڈے پانی کا غسل دیا جائے تاکہ خون کا دباؤ دماغ کی طرف سے کم ہوجائے۔

بعض درد دماغ میں رسولی یا پھوڑا ہوجانے کی وجہ سے بھی ہوتے ہیں لیکن اس قسم کے درد عام طور پر کسی ایک حصۂ سر میں ہوتے ہیں اور جیسے جیسے وقت گذرتا جاتا ہے ان کی شدت میں زیادتی ہوتی جاتی ہے۔ جدید طریقۂ علاج کے وجود میں آنے کی بدولت آج ان درد کے مارے ہوئے مریضوں کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔ صحیح تشخیص کے لیے بعض حالات میں مریض کے حرام مغز سے پانی نکالنے کی ضرورت پیش آجاتی ہے۔ تشخیص کا یہ طریقہ جدید ماہرین کے ہاتھوں بہت مفید نتائج کا حامل ثابت ہوا ہے جو قیمتی معلومات اس ذریعہ سے حاصل ہوتی ہیں اس کے مقابلے میں اسے بے خطر کہنا بیجا نہ ہوگا۔ اس قسم کے دردوں میں ایکس رے سے بھی مدد لی جاتی ہے اور وہ بلاشبہ بیشتر حالات میں نہایت بیش بہا ثابت ہوتی ہے۔ خون کا امتحان بھی تشخیص میں مفید ہوتا ہے۔ ان تمام ذرائع سے ایک طبیب و ڈاکٹر دماغی رسولی و پھوڑے کے سلسلے میں کسی شک میں نہیں رہ سکتا اور صحیح اسباب کی دریافت میں یقین کے درجے تک پہنچنا اس کے لیے بالکل دشوار نہیں رہتا۔ انسان کے جسم میں بعض غدود ایسے بھی ہیں جن کے افرازات براہ راست خون میں شامل ہوجاتے ہیں۔ ان میں سے ایک غدہ درقیہ کہلاتا ہے۔ یہ گردن کے نچلے حصے میں واقع ہے۔ عورتوں میں سینہ دانی ان غدد کا کام دیتی ہے۔ اس کے افرازات بھی براہ راست خون میں شامل ہوتے ہیں۔ اب اگر ان غدد کی فعلیت میں کسی وجہ سے خرابی رونما ہوجائے تو اس کے نتیجے میں جسم کی پوری مشینری کی فعلیت میں بگاڑ کے آثار محسوس ہونے لگتے ہیں۔ ایسی صورت میں بھی سخت قسم کا دردِ سر ہوتا ہے جو بلا سبب دور کیے علاج پذیر نہیں ہوتا۔ قدیم طریقۂ علاج یہ ہے کہ جانوروں کے ان ہی غدد کا استعمال کردیا جائے یا انجکشن بنا کر لگائے جاتے ہیں۔ ایسے دردِ سر کا علاج بھی جو سینہ دانی کے افرازات کے کم ہونے کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں، اسی طریق سے کیا جاتا ہے۔ بعض معالج جانوروں کی سینہ دانی کے افرازات سے گراس کے انجکشن تیار کرتے ہیں اور وہ مریضہ پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ صورت عورتوں میں عام طور پر اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ان کے ایام ماہواری کا سلسلہ مستقلاً بند ہوجاتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ اس قسم کی بیشتر دوائیں از خود استعمال کرنا خطرے سے خالی نہیں۔ لہٰذا مریض کو چاہیئے کہ جیسے طبی مشورہ دے اس کے بعد ان دواؤں کا استعمال کرے۔

دردِ سر کا ایک اور بھی عام سبب ہے۔ وہ یہ کہ دماغ کی ہڈیوں اور ریشوں کے خلا کا تعدیہ ہوجاتا ہے۔ اس کی وجہ سے جو دردِ سر ہوتا ہے بہت سخت قسم کا ہوتا ہے لیکن اگر اس کا صحیح اور باقاعدہ علاج کیا جائے تو بڑی حد تک مکمل سکون حاصل ہوجاتا ہے۔ اس نوعیت کے درد کا شبہ ہونے پر تشخیص کے وہ سب طریقے اختیار کرنے چاہئیں جن سے اصل سبب دریافت کیا جاسکے۔ بعض حالات میں تنویر عبوری (یعنی عضو متاثر کے اندر روشنی ڈال کر دیکھنا کہ کیا خرابی ہے) سے بھی کام لینا چاہیئے اور ایکس رے کے استعمال میں بھی دریغ نہ کرنا چاہیئے کہ ان ہی دونوں چیزوں پر صحیح تشخیص کا دار و مدار ہے۔ ہڈیوں اور ریشوں کے اس خلا کے تعدیہ کی وجہ سے جو دردِ سر لاحق ہوتا ہو اس کے علاج میں روغن انف (یعنی ایسی دوا جس کے قطرے رات کو سوتے وقت ناک میں ڈالے جاتے ہیں) استعمال کیے جائیں یا پھر آلہ سے سپرے کرنا چاہیئے تاکہ ناک کی غشائے مخاطی کا ورم دور ہوجائے اس سے درد میں بڑی حد تک تخفیف ہوجائے گی اور مریض کو سکون نصیب ہوگا۔ ناک پر دواؤں کا بکثرت رکھنا اور مقام تعدیہ کو گرمی پہنچانے سے بھی مریض کو آرام پہنچتا ہے۔ بعض سخت اور شدید حالات میں سائنس کو کھولنے

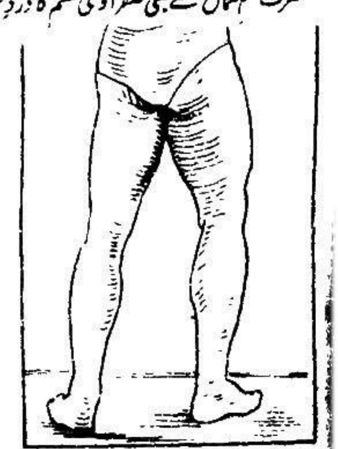
اور چیرہ دینے کی بھی ضرورت پیش آتی ہے۔ تاکہ پیپ نکال دی جائے۔ بعض اوقات دردِ سر محض ناک کی غشائی مخاطی کے ورما جانے اور اس میں رکاوٹ پیدا ہو جانے کی وجہ سے بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ صورت حال تو روغن الفت کے قطرے ناک میں ڈالنے یا اس کا سپرے کرنے سے جاتی رہتی ہے بعض حالات میں معلوم ہوتا ہے کہ ناک کا بانسہ اپنی جگہ سے ہٹ گیا ہے یا ناک میں رسولی ہو گئی ہے تو ان دونوں اسباب کی وجہ سے جو دردِ سر لاحق ہو گا اس کا علاج اطبا کو بجھ کر ہی کرنا چاہیئے

آنکھوں پر غیر معمولی دباؤ ہونے سے بھی دردِ سر ہو جاتا ہے۔ اس کا مقام سر کا پچھلا حصہ ہے بعض دردِ سر محض بینائی کی کمزوری کی وجہ سے ہونے لگتے ہیں اس کا علاج سرموں کے استعمال سے بھی کیا جا سکتا ہے اور عینک سے بھی۔ عام طور پر اس قسم کا درد ان لوگوں کو ہوتا ہے جنہیں دور کی چیز اچھی طرح نظر نہیں آتی۔ انہیں چاہیئے کہ سب سے پہلے اپنی آنکھوں کا معائنہ کرا کر چشمہ لگا لیں بعد میں سرمہ وغیرہ کا استعمال کرتے رہیں۔ ان لوگوں کو بھی جنہیں قریب کی چیز صاف طور پر نظر نہیں آتی اور وہ بغیر عینک کے مطالعہ نہیں کر سکتے۔ دردِ سر کی شکایت ہو جاتی ہے یہ درد زیادہ تر سہ پہر یا شام کے وقت ہوتا ہے اور اس کا صحیح مقام پیشانی یا سر کا اگلا حصہ ہے۔ اس کا صحیح علاج بھی عینک ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں۔ قبض۔ جگر میں اجتماع خون کی وجہ سے بھی دردِ سر ہونے لگتا ہے۔ غذا میں اجزائے لحمی کے کثرت استعمال سے بھی صفراوی قسم کا دردِ سر ہو جاتا ہے۔ جن میں لحمی اجزا یا پروٹینی غذا میں کثرت سے استعمال کی جائیں تو ان کے غیر منہضم حصے کو توڑنے پھوڑنے کا کام جگر کے ذمے ہی آتا ہے۔ جگر ان کی تحلیل کر کے یوریا میں تبدیل کر دیتا ہے جسے اگر گردے خارج نہ کریں تو اور بہت سی خرابیوں کا باعث ہوتا ہے۔ جگر پر زیادتی کام کی وجہ سے بھی ایک قسم کا ہلکا ہلکا دردِ سر ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں غذا میں سے گوشت خارج کر دینا چاہیئے درد جاتا رہے گا۔

نظام ہضم کی خرابی کی وجہ سے جو دردِ سر ہوتا ہے اس کا علاج بھی یہ ہے کہ غذا کی کمیت و کیفیت دونوں پر نظر ڈالی جائے جتنی غذا مریض کھاتا ہے اس سے نصف کر دینی چاہیئے اور اس کی کیمیت و کوالٹی کو بہتر بنا دینا چاہیئے۔ بعض حالات میں صحیح اور بہترین غذا کے انتخاب کے باوجود بھی سوء ہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے تو اس کا سبب عصبی بھی ہو سکتا ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کھانا عجلت اور حالت اطمینان میں نہیں کھایا جاتا۔ اس کے علاوہ دردِ سر کے اور بھی بیسیوں اسباب ہو سکتے ہیں۔ قریب قریب ہر بیماری میں جس میں بخار آتا ہے، دردِ سر بھی ساتھ لگا ہوا ہوتا ہے۔ ایسے مواقع پر یہ صحیح نہیں ہے کہ دردِ سر کے لیے علیحدہ دوا دے کر اسے دبا دیا جائے بلکہ صحیح صورت یہ ہے کہ مریض کا اچھی طرح معائنہ کر کے تکلیف کے اصل سبب کو معلوم کیا جائے اور سب سے پہلے اسی کو دور کیا جائے کہ اصل مرض کا علاج ہوتے ہی اس کی علامتیں بھی جاتی رہیں جس طرح کسی فوج کے پہرہ داروں کو ہٹا دیا جائے تو دشمن کے لیے کیمپ میں داخل ہونا زیادہ آسان ہے۔ اسی طرح اگر دردِ سر کے سنتری و پہرہ دار کو دردِ سر کی پیٹنٹ دوائیں یا سفوف دے کر ہٹا دیا گیا تو اس کا امکان بہت زیادہ ہے کہ بیماری بلا روک ٹوک جسم پر اپنا قبضہ جما لے اور پھر علاج میں بڑی دشواریاں اور الجھنیں پیدا ہو جائیں

بازوؤں کو اس حد تک پیچھے لے جائیے [illegible]
میں تھوڑی سی تکلیف محسوس ہونے لگے۔ اس کے بعد فوراً دونوں ہاتھوں کو نیچے گرا دیں اور کمر کے پیچھے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پھنسا لیں۔ پھر اس طرح بازوؤں اور شانوں کو خوب پیچھے کی جانب کریں اور جب تناؤ و کھچاؤ حد برداشت سے بڑھنے لگے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے ان دونوں حرکات کو اتنی بار کیجیے کہ تھکنے کے قریب پہنچ جائیں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۴ و ۵ ۔

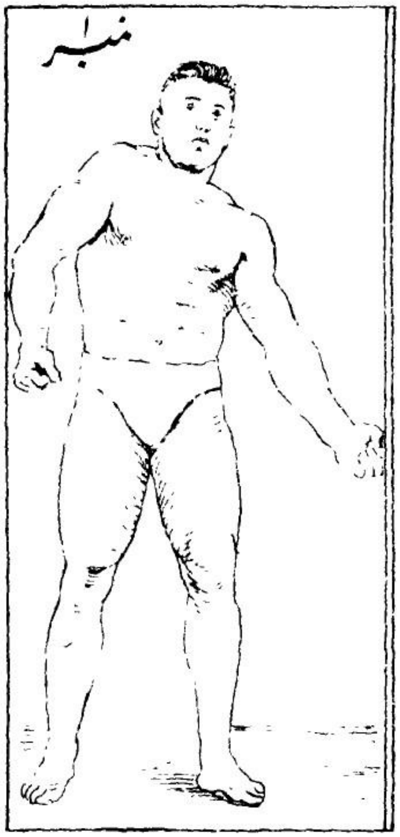


شانوں کی ورزشیں

ورزش ۱ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے ہاتھ دونوں طرف طبعی طور پر لٹکے رہیں۔ اس کے بعد پہلے دائیں شانے کو جتنا اونچا آپ اچکا سکتے ہوں اچکائیے اور پھر نیچے چھوڑ دیجیے۔ ملاحظہ ہو شکل ۱۔ پندرہ مرتبہ اسی حرکت کو متواتر کیجیے۔ پھر بائیں شانے کو لیجیے اسی طرح اس کو بھی پندرہ ہی مرتبہ اچکائیے اور نیچے چھوڑ دیجیے۔ جب یہ بھی ختم ہو جائے تو دونوں شانوں کو یک ساتھ اچکائیے اور نیچے چھوڑیے۔ یہ حرکت بھی پندرہ مرتبہ سے زائد نہیں ہونی چاہیے۔

ے ب خطرلیناچ

نہ ہوگا۔ اس قسم کے دردوں میں ایکس رے سے بھی مدد لی جاتی ہے اور وہ بلاشبہ بیشتر حالات میں نہایت بیش بہا ثابت ہوئی ہے۔ خون کا امتحان بھی تشخیص میں مفید ہوتا ہے۔ ان تمام ذرائع سے ایک طبیب و ڈاکٹر دماغی رسولی و پھوڑے کے سلسلے میں کسی شک میں نہیں رہ سکتا اور صحیح اسباب کی دریافت میں یقین کے درجے تک پہنچنا اس کے لیے بالکل دشوار نہیں رہتا۔ انسان کے جسم میں بعض غدد ایسے بھی ہیں جن کے افرازات براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں ان میں سے ایک



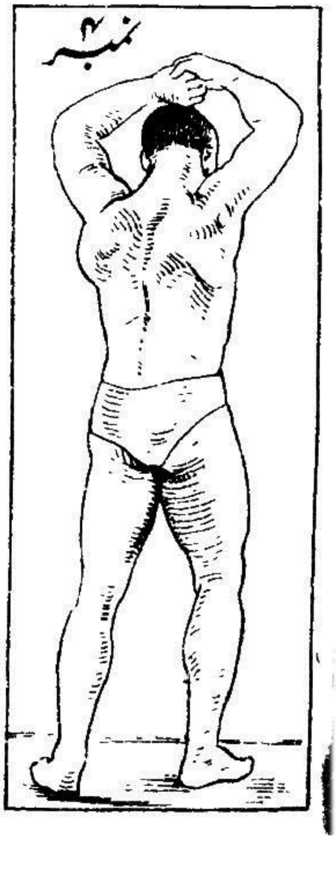
ورزش ۲ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح جس طرح ورزش ۱ میں۔ پھر دایاں

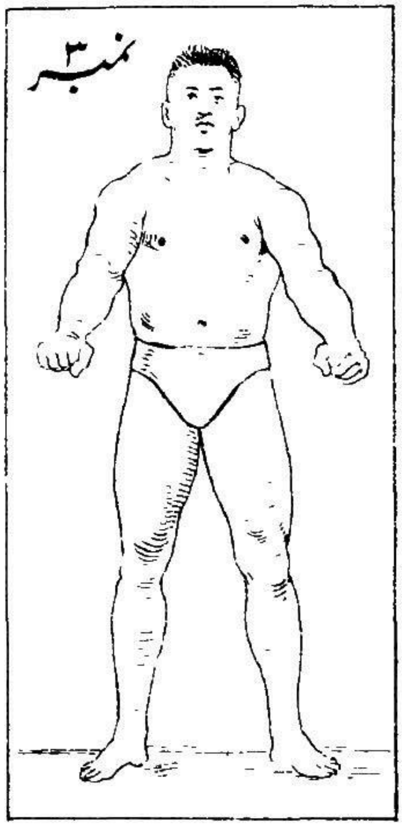
کہ ان ہی دونوں چیزوں پر صحیح تشخیص کا دارومدار ہے۔ ہڈیوں اور نسیجوں کے اس غلاف تندیہ کی وجہ سے جو درد سر لاحق ہوتا ہو اس کے علاج میں بخور انف یعنی ایسی دوا جس کے قطرے رات کو سوتے وقت ناک میں ڈالے جا سکتے ہیں استعمال کیا جائے یا پھر آلہ سے سپرے کرنا چاہیے تاکہ ناک کی غشائی مخاطی کا ورم دور ہو جائے اس سے درد میں بڑی حد تک تخفیف ہو جائے گی اور مریض کو سکون نصیب ہوگا۔ ناک پر دواؤں کا لگاتار رکھنا اور مقام تعدیہ کو گرمی پہنچانے سے بھی مریض کو آرام پہنچتا ہے بعض سخت اور شدید حالات میں سائی نس کو کھولنے

یہ خیال رہے کہ زیادہ نہ تھکا جائے۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۲ اس کو دیکھنے سے آپ یہ ورزش خود سمجھ کر کر سکیں گے۔

ورزش نمبر ۳ اس ورزش میں بھی سیدھا کھڑا ہونا ہے بالکل اسی طرح جس طرح ورزش ۱ میں۔ اس کے بعد دونوں شانوں کو بازوؤں سمیت جتنے بڑے چکروں میں گردش دے سکتے ہوں دیجیے۔ پہلے ایک سمت میں پھر اس کے برعکس سمت میں۔ ہر سمت میں شانوں کو اتنی مرتبہ گردش دی جائے کہ ان کے عضلات میں اچھی خاصی تحریک پیدا ہو جائے اور وہ تھک جائیں۔

بازوؤں کی گردش کی ابتدا سامنے سے پشت کی طرف ہونی چاہیے۔ اس کے بعد اس کی مخالف سمت میں۔ ملاحظہ ہو شکل ۳

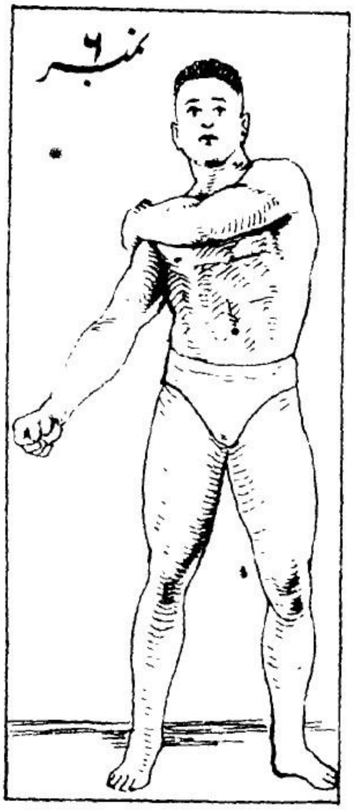




ورزش نمبر ۴ اس ورزش میں بھی بالکل سیدھے کھڑا ہونا ہے، بالکل اسی طرح جس طرح ورزش ۱ میں۔ اس کے بعد اپنے دونوں بازوؤں کو پہلوؤں کی جانب اوپر کی طرف اٹھاؤ یہاں تک کہ وہ گدی کے پیچھے پہنچ جائیں اور آپس میں پنجہ پھنسا لیں۔ جب یہ ہیئت قائم ہو جائے تو پھر شانوں اور بازوؤں کو اس حد تک پیچھے کی جانب کریں کہ بازوؤں اور شانوں میں تھوڑی سی تکلیف محسوس ہونے لگے۔ اس کے بعد فوراً دونوں ہاتھوں کو نیچے گرا دیں اور کمر کے پیچھے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پھنسا لیں۔ پھر اس طرح بازوؤں اور شانوں کو خوب پیچھے کی جانب کریں اور جب تناؤ دکھاؤ حدِ برداشت سے بڑھنے لگے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے ان دونوں حرکات کو اتنی بار کیجیے کہ تھکنے کے قریب پہنچ جائیں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۴ و ۵ ۔

ورزش نمبر ۵

اس ورزش میں شانے کی عضلات پر اچھا خاصا دباؤ پڑتا ہے۔ اس میں بھی شروع میں بالکل سیدھے کھڑا ہونا ہے۔ اس کے بعد بائیں ہاتھ سے دائیں شانے کو اس طرح پکڑیں کہ بازو گردن کے بہت قریب سے نہ گزرے بلکہ جہاں تک ہو سکے اس سے دور رہے۔ پھر اُسے ہاتھ سے خوب زور سے دبائے۔ اس کے مقابلہ میں شانے کو اوپر اٹھانے کی کوشش کیجیے۔ جب تنا ؤ حد کو پہنچ جائے تو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ کئی مرتبہ اُسے کیا جائے۔ پھر جب یہ شانہ



تھک جائے تو دائیں ہاتھ سے بائیں شانے کو اوپر والے بتائے ہوئے طریقہ کے مطابق پکڑ لیا جائے اور پھر یہاں بھی وہی کریں جو دائیں شانے کے سلسلہ میں کیا تھا یعنے اسے دائیں ہاتھ سے دباؤ اور اس کے مقابلہ میں شانے کو اوپر اٹھانے کی کوشش کریں۔ ملاحظہ ہو شکل ٦ + (موسیو اقبال حسین ایم۔ اے)

دنیا میں لاجواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

آجتک اتنا ضخیم قرآن مجید ہندستان میں شائع نہیں ہوا۔ جسکی لمبائی سوا فٹ، چوڑائی ایک فٹ، ضخامت ڈیڑھ ہزار صفحات، قلم نہایت جلی کاغذ سفید دبیز، چکنا لکھائی بے نظیر حاشیہ پر حکیم الامت حضرت مولانا مولوی محمد اشرف علی صاحب تھانوی کی اردو زبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن ہے اور متن میں مولانا ہی کا عام پسند بامحاورہ ترجمہ ہے ہندستان کے علماء کا متفقہ فیصلہ ہے کہ اس سے بہتر تفسیر اب تک نہیں چھپی۔ یہ تفسیر موجودہ زمانہ کی ضرورتوں کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے۔ اس کے ہوتے ہوئے آپ کو کسی فقہ کی کتاب کی ضرورت نہ ہوگی۔ اگر آپ تھوڑی سی بھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو پڑھ کر تمام مذہبی واقفیت حاصل کر لیں گے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ اس سے بہتر ہندستان میں کوئی کلام مجید نہیں۔ خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے۔ تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا قرآن مجید آسانی سے منگا سکے۔

ہدیہ فی پارہ دو رُپے محصول بذمہ خریدار، نو پارے اس وقت تیار ہیں۔ کمل نو پاروں کے خریداروں کے لیے جو قیمت بھیجنگے بھیجدیں گے۔ رعایتی قیمت مع محصول ڈاک سولہ رُپے۔ دو پاروں پر بھی وہی محصول ڈاک خرچ ہوگا جو ایک پر ہوتا ہے، اس لیے دو پاروں سے کم نہ منگائیے۔ ملنے کا پتہ:- ہاشمی بک ڈپو۔ کوچہ چیلان، دہلی سے منگائیے +

معلومات

"مکھی مار" شیشہ

برمنگھم کے ایک سائنس داں ڈاکٹر ڈبلو۔ ایم۔ ہیمپٹن نے ایک ایسا شیشہ دریافت کیا ہے جو "مہلک شعاع" کی طرح مکھیوں کو فوراً مار ڈالتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہو کہ مستقبل قریب میں یہ شیشہ ہر باورچی خانے اور کھانے کے کمرے کا ایک ضروری "جُزو" بن جائے گا۔ ڈاکٹر ہیمپٹن کا بیان ہے کہ ان کو اس کا سبب معلوم نہیں ہے کہ روشنی کی شعاعیں جب اس مخصوص شیشے سے گزرتی ہیں تو مکھیوں کو کیوں ہلاک کر دیتی ہیں۔ وہ اس شیشے کی تلاش و دریافت میں اس لیے مشغول ہو گئے تھے کہ بحری محکمے کو ایک ایسی چیز کی ضرورت تھی جس میں "اشعاعی" یعنی شعاع کے ذریعے کیمیائی تبدیلی پیدا کرنے کی خاصیت موجود نہ ہو اور جس سے ان سامانوں کی حفاظت کی جا سکے جو کرۂ ہوا میں ہوائی جہازوں کی نگرانی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ڈاکٹر ہیمپٹن نے ایک ایسا شیشہ ایجاد کیا جو حرارت کی شعاعوں کو اپنے جسم میں جذب کر لیتا تھا۔ اس کا رنگ کسی قدر نیلا تھا۔ اس کا نام "۳۔ ا ے۔ اینٹی فیڈ" رکھا گیا اور پہلی جانچ کے لیے اسے ایک کمیلے (مذبح) کی کھڑکی میں لگا دیا گیا۔ پہلے روز تو لوگوں نے دیکھا کہ جن کھڑکیوں میں شیشہ لگایا جاتا ہے وہ ٹھنڈک پیدا کرتی ہیں۔ لیکن دوسرے روز اس کھڑکی کے نیچے فرش پر بہت سی مکھیاں مری ہوئی پائی گئیں۔ اب اس طرح کے شیشے سے مکھیوں کو ہلاک کرنے کا کام لیا جا رہا ہے، مگر کوئی سائنس داں اب تک یہ نہ بتا سکا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے!

چمکنے والے جراثیم اور متعدی امراض

متعدد جراثیم ایسے بھی ہیں جو تاریکی میں جگنو کی طرح چمکتے ہیں۔ اب اس قسم کے جراثیم کا مطالعہ لوگوں کو متعدی امراض سے محفوظ رکھنے کے لیے مفید ثابت ہو رہا ہے۔ امریکا کے ڈاکٹر سی۔ رینٹشلر نے اعلان کیا ہے کہ درخشاں جراثیم کے ذریعے سے اس امر کا پتہ لگا لیا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں ہوا کو جراثیم امراض سے پاک کرنے کے لیے کس مقدار میں ماورا بنفشئی شعاعوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ بہت سے عام امراض ایک شخص سے دوسرے شخص تک کھانسی یا چھینک یا معمولی عملِ تنفس کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔ چمکنے والے جراثیم کو ایک پھوار کی شکل میں ہوا میں چھوڑ دیا جاتا ہے اور وہ کلچر کی پلیٹوں پر جمع ہو جاتے ہیں اس کے بعد ۴۸ گھنٹوں تک وہ تربیت پاتے اور بڑھتے رہتے ہیں۔ جب ان پلیٹوں کو تاریکی میں دیکھا جاتا ہے تو صرف وہی جراثیم نظر آتے ہیں جو درخشاں ہوتے ہیں۔ اس طریقے سے محقق کو معلوم ہو جاتا ہے کہ کمرے میں جراثیم کتنی دور تک پھیلے ہیں۔ اس کے بعد وہ ماورا بنفشئی شعاعوں کی اس مقدار کا اندازہ کر لیتا ہے جو اتنے ہوائی رقبہ میں جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے ضروری ہو گی۔

اپنی جسمانی ساخت کو دیکھیے

امریکن "جرنل آف فیزیکل اینتھروپولوجی" میں ہارورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر کارل۔ سی۔ سیلزر نے ۲۵۸ طلبا کا مطالعہ اور تجربہ کرنے کے بعد انسان کی جسمانی ساخت و ترکیب کے متعلق ایک دل چسپ رپورٹ شائع کی ہے۔ اس رپورٹ کی رُو سے اگر آپ چاہیں تو اپنی صلاحیتوں کا بھی اندازہ فرمائیں۔ اگر آپ کے جسم کی مجموعی سطحی شکل زاویہ دار نہیں ہے بلکہ گول ہے، اگر آپ کی کمر کا زیریں حصہ آپ کے شانوں سے زیادہ چوڑا ہے، اگر آپ کے بازو آپ کے پہلو سے الگ تھلگ لٹکے رہتے ہوں اور جب آپ دونوں ایڑیوں کو ملا کر کھڑے ہوتے ہوں تو آپ کی دونوں رانیں ایک دوسرے سے مل جاتی ہوں تو قرینہ غالب یہ ہے کہ آپ حساس، شرمیلے اور خود پسند ہوں گے۔ ڈاکٹر موصوف کے خیال میں ایسے گول، اور نرم جسم والے اور نسائی قسم کے لوگ آرٹ یا فلسفے کے کاموں کو دوسرے کاموں پر ترجیح دیتے ہیں لیکن جن لوگوں کے جسم کی ساخت سخت اور مردانہ ہوتی ہے وہی زیادہ تر کاروبار اور طبی پیشہ میں داخل ہوتے ہیں۔ جہاں تک کھیلوں کا تعلق ہے اول الذکر قسم کے آدمی ٹینس، بلیارڈ وغیرہ کو ترجیح دیتے ہیں۔ موخر الذکر قسم والے آدمی فٹ بال، کرکٹ، ہاکی وغیرہ پسند کرتے ہیں۔

ہماری زندگی اور کوہِ آتش فشاں،

اس دنیا کی تباہی و ہلاکت کی پیشین گوئی کرنے والے حضرات کچھ عرصہ سے ہمیں یہ بتا رہے ہیں کہ رفتہ رفتہ ہم کرۂ ارض

سے زندگی و حیات بالکل ناپید ہو جائے گی اور اس کا سبب یہ ہوگا کہ کاربن کی تمام مقدار چونے کے پتھروں اور دوسرے ناقابل حصول کیمیائی مرکبات میں جذب ہو کر رہ جائے گی اور کاربن لاپتہ ہو جائے گا۔ لیکن وکٹوریہ ونگٹن کے ڈاکٹر سی۔ اے۔ کاٹن ہمیں اس امر کا اطمینان دلاتے ہیں کہ آتش فشاں پہاڑ جب تک سرگرم عمل رہیں گے "کاربن ڈائکسائیڈ" کی بہت بڑی بڑی مقدار خارج کرتے رہیں گے جو نباتات کے لیے اور انسانی غذاؤں میں مبدل ہونے کے لیے کافی ہوگی۔ ڈاکٹر کاٹن اس امر کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس دنیا کا ابتدائی ہوائی کرہ زمانہ حال کی بہ نسبت زیادہ "کاربن ڈائکسائیڈ" سے معمور ہوگا، لیکن چوں کہ آتش فشاں پہاڑوں کا عمل اور کاربن کا اخراج ہمیشہ جاری ہے اس لیے کاربن کے بالکل ختم و ناپید ہو جانے کا کوئی امکان نہیں ہے۔ زمین کے ابتدائی کرۂ ہوائی کی پوری مقدار ڈاکٹر کاٹن کے حساب کے مطابق ۲۷،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ میٹرک ٹن تھی۔ جس میں ۷۰،۲۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ٹن صرف کاربن ڈائکسائیڈ پر مشتمل تھا اور باقی زیادہ تر نائٹروجن اور ہائیڈروجن تھا۔ نائٹروجن اب بھی ہوا میں موجود ہے۔ ہائیڈروجن کی کثیر مقدار بہت دن پہلے ہی آکسیجن میں شامل ہو کر پانی بن چکی ہے اور اس دنیا میں فراہمی آب کا ذریعہ ہو گئی ہے۔

انسانی جلد کی زُود حسی

سائنس دانوں نے جدید تجربات سے معلوم کیا ہے کہ انسانی جلد حیرت انگیز طور پر ذکی الحس واقع ہوئی ہے۔ اگر انگلیوں کے سروں کے درمیان باریک سفوف کو مَل کر دیکھا جائے تو مختلف سفوف کے "دانوں" کی جسامت کا فرق اس حالت میں بھی جب کہ یہ فرق ایک انچ کا ۲۵ ہزارواں حصہ ہو بہ آسانی معلوم کیا جا سکتا ہے۔ اگر سفوف موٹا ہوتا ہے تو انچ کے "سوا دو ہزارویں" حصے تک کا فرق معلوم کر لیا جاتا ہے۔ یہ کام دائیں ہاتھ سے زیادہ بہتر طور پر بائیں ہاتھ سے انجام پاتا ہے۔ بائیں ہاتھ کی انگلیاں چوں کہ کم استعمال کی جاتی ہیں اس لیے زیادہ حساس ہوتی ہیں۔

حساسیٔ جلد کی جانچ کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ انگلیوں کے درمیان مختلف دبازت کے کاغذ رکھے جائیں۔ بہت سے لوگ باریک سے باریک کا فرق انچ کے "ایک ہزارویں" حصے تک اور بعض آدمی "دو ہزارویں" حصے تک بتا دیتے ہیں۔ یہ ایک دل چسپ بات ہے کہ کاغذ جتنا زیادہ دبیز ہوتا ہے انگلیوں کی جلد کی زود حسی اتنی ہی کم ہو جاتی ہے، یہاں تک کہ گتے (کارڈ بورڈ) کی دبازت کا فرق صرف ایک انچ کے "پچیسویں" حصے تک معلوم کیا جا سکتا ہے۔

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کھردرا پن اور چکنائی کا فرق معلوم کرنے میں انگلیاں کس درجہ ذکی الحس ہیں۔ باریک ریزر بلیڈوں کو تاش کے پتوں کی طرح برابر سے ملا کر ایک گڈی کی شکل میں رکھنا چاہیے پھر اس گڈی کو برابر سطح پر اس طرح رکھا جائے کہ دھار والے تمام سرے اوپر کو آ جائیں۔ چوں کہ یہ سرے ایک دوسرے سے بالکل ملے ہوئے ہوں گے اس لیے گڈی کا کنارہ بالکل چکنا معلوم ہوگا لیکن جب بلیڈوں کے درمیان باریک کاغذ کے ایک ایک ٹکڑے رکھ دیے جائیں گے تو کاغذ کی دبازت کے اعتبار سے چکنائی کم اور کھردرا پن زیادہ محسوس ہوتا جائے گا۔ معلوم کیا گیا ہے کہ جب درمیانی کاغذوں کی دبازت $\frac{1}{200}$ انچ ہوگی تو کھردرا پن فوراً معلوم ہو جائے گا۔

سائنس دانوں نے دریافت کیا ہے کہ انسان کی انگلیوں میں ایک درجن سے زیادہ احساسات موجود ہیں اور وہ آسانی سے یہ معلوم کر سکتی ہیں کہ کوئی چیز ٹھوس ہے یا نرم ہے، سخت ہے یا لچک دار ہے، تیز ہے یا کُند ہے، موٹی ہے یا باریک ہے، کُھردری ہے یا چکنی ہے، خشک ہے یا گیلی ہے، گرم ہے یا سرد۔

بڑی اُستانی جی

سے کل میں نے سنا ہے وہ کہتی تھیں کہ یہ حقیقت ہے کہ ہندوستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں چھپی ہیں ان سب میں آسان، خوب صورت و ہر دل عزیز اور مقبول عام فنِ نفیس کشیدہ کاری ہے کیوں کہ کتاب کو ساتھ پھول بوٹے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان ہے اس کو ۶ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے مثلاً حصہ اول میں کرتے، دوپٹے، رومال، قمیص، جمپر، شلوار، چادر، میزپوش، پردے، پلنگ پوش، ہینڈ وغیرہ کے لیے چھوٹے بڑے ۴۷ قسم کے نمونے ہیں۔ حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار، قمیص، جمپر، پیٹی کوٹ، رومال، کرتے، دوپٹے، کشتی پوش، میزپوش وغیرہ کے لیے ۴۹ قسم کی بیلیں ہیں۔ حصہ سوم میں میزپوش، رومال، چادر کے کونے، جمپر کے گلے، کرتے کا گلا، گلاب کی جھاڑی وغیرہ کے ۲۶ نمونے۔ حصہ چہارم میں ہینڈ بیگ، فلاور باسکٹ، خوش آمدید، عید مبارک، مزاج شریف، گڈ نائٹ، ویلکم، فوٹو فریم، میزپوش، ریڈیو کا غلاف، الفابیٹ، پرندوں کی سینریاں ۱۸ نمونے۔ حصہ پنجم میں کروشیا کا کام، کراس اسٹیچ یعنی دوسوتی کا کام، ہر ڈیزائن نیا ۱۲ نمونے۔ حصہ ششم میں کٹ ورک یعنی کٹاؤ کا کام ہے یہ ایک انوکھی اور بالکل نئی چیز ہے جو دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے۔ اس کے علاوہ موتیوں کا کام اور سلمہ ستارے کا کام ہے ۲۵ نمونے ہیں۔ آخر میں ضمیمہ کے طور پر تکیوں کے بڑے ڈیزائن مع اشعار کے ہیں۔ تو بُوا میں نے ایک جلد بھائی جان سے منگوائی ہے میرے خیال میں تو واقعی ایسی کتاب آج تک نہیں چھپی کسی سہیلی کو کوئی تحفہ بھیجنا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا۔ قیمت مجلد صرف تین روپے علاوہ محصول۔ ملنے کا پتہ: مشہور بک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دہلی

انتقاد

عِلم الادویہ ڈاکٹری

تقطیع ۲۲×۱۸/۸، ضخامت ۳۱۲ صفحے، قیمت چار رُوپے آٹھ آنے

پتہ :- منیجر صاحب کتب خانہ لطفِ زندگی موچی دروازہ، لاہور

طب جدید کے علم الادویہ میں اردو میں بہت کم کتابیں ہیں حالاں کہ موضوع کی اہمیت کا تقاضا ہے کہ ہماری زبان میں جدید ترین معلومات کا اضافہ ہوتا رہے۔ اب سے بیس پچیس سال پہلے کی لکھی ہوئی کتابیں مفید اور قابل قدر سہی لیکن تازہ معلومات کی حامل بہر حال نہیں۔ زیر نظر تالیف بھی گو مفصل اور مطول نہیں لیکن اس اختصار میں جس قدر مفید معلومات بہم پہنچائی گئی ہیں وہ قابلِ قدر ہیں۔

علم الادویہ ڈاکٹری تین حصوں میں منقسم ہے۔ پہلے حصے میں تعریفات، اعمال دواسازی، دواؤں کے اجزاء ترکیبی، ناپ تول کے انداز ے اور متضاد ونقیض ادویہ کے علاوہ ان مرکّبات کا بیان ہے جو برٹش فارماکوپیا میں درج ہیں۔ اسی حصے میں اس فارماکوپیا کی ادویہ کو ان کے اثرات اور فوائد کے لحاظ مرتب کر کے پیش کیا گیا ہے۔ دوسرے حصے میں ڈاکٹری کی اکثر ادویہ کے افعال وخواص ومقدار خوراک وغیرہ بہ ترتیب انگریزی حروف تہجی درج ہیں۔ تیسرے حصے میں طبی لغاتچہ شامل ہے جس میں ضروری طبی اصطلاحات کا عام فہم الفاظ میں بیان کیا گیا ہے۔

یہ مفید تالیف جناب حکیم مظفر حسین صاحب اعوان اور ڈاکٹر احمد حسین صاحب اعوان کی متحدہ کوششوں کا نتیجہ ہے۔

جامِ شکستہ

تقطیع ۳۰×۲۰/۸، ضخامت ۲۸۰ صفحے، قیمت :- تین روپے -

پتہ :- منیجر صاحب کتب خانہ دارالبلاغ محمد نگر میو روڈ، لاہور

جناب یم۔ اسلم صاحب کے تازہ افسانوں کا مجموعہ جام شکستہ کے نام سے کتب خانہ دارالبلاغ نے حسب معمول اہتمام اور عمدگی سے شائع کیا ہے۔ اس مجموعے میں نو افسانے شامل ہیں۔ ایک افسانہ جام شکستہ جس کے نام پر اس مجموعے کا نام رکھا گیا ہے، سب سے بڑا اور دل چسپ ہے۔ اس افسانے میں اسلم صاحب کا قلم اپنے مخصوص انداز میں رواں نظر آتا ہے۔ افسانے کا کچھ حصہ خطوط کی شکل میں ہے۔ ان خطوط میں مصنف نے رومان ہی رومان پیش کرنے کی کوشش نہیں کی ہے بلکہ اپنے ادبی ذوق کی عام روش کے مطابق زندگی کے مختلف مسائل پر موزوں بحثیں کر کے اخلاقی نتائج نکالے ہیں۔ اس افسانے یا چھوٹے سے ناول کے علاوہ اس مجموعے میں جو ۸ افسانے شامل ہیں، ان کے نام یہ ہیں، ان ناموں سے بھی ان کی دل کشی کا اندازہ ہو سکتا ہے :- راوی کے اُس پار، نخلِ تمنا، حُسنِ اتفاق، سونے کا کلس، نیا مریض، پریم کی نیا، خدا کی لاٹھی۔

اخلاقی نتائج کے اعتبار سے تو یہ مجموعہ قابل مطالعہ ہے ہی فنی لحاظ سے بھی سب افسانوں کے پلاٹ موزوں اور ان کی زبان کی سادگی اور سلاست قابل قدر ہے۔ افسانوں کے بعض ٹکڑے منظر کشی کا بہترین نمونہ ہیں۔

اسٹینڈنگ کمیٹی آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا اہم جلسہ

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی اسٹینڈنگ کا اہم جلسہ ۲۸-۲۹ اکتوبر ۱۹۳۸ء کو شریف منزل بلیماران دہلی میں پنجاب دہلی اور یوپی کے مشاہیر اطبا اور وید صاحبان نے شرکت کی۔ اسٹینڈنگ کمیٹی کے جلسہ نے اہم مسائل پر غور کر کے فیصلہ کیا۔ پنجاب طبی کانفرنس اور جمعیۃ مجالس اطبا پنجاب کے اختلافات کا فیصلہ اور مفاہمت نہایت خوش اسلوبی سے ہو گیا۔ بورڈ آف انڈین میڈیسن یوپی کے غلط اقدامات کے متعلق اصلاحی تجویز منظور ہوئی اور بورڈ آف انڈین میڈیسن پنجاب کے متعلق بھی ضروری تدابیر عمل میں لانے کی قرارداد پاس ہوئی۔ انجمن طبیہ صوبہ یوپی کا الحاق منسوخ کیا گیا۔ اور شفاء الملک حکیم عبدالحسیب صاحب لکھنوی کا استعفا منظور کیا گیا۔ سب سے اہم تجویز زیر غور یہ تھی کہ مرکزی اور صوبائی مجالس قانون ساز میں اطبا کی نمائندگی کے لیے کوشش کی جائے اور جس حلقہ ہائے انتخاب سے اطبا اور وید صاحبان امیدوار کھڑے ہو سکتے ہوں اور کامیابی کا یقین ہو ان کے لیے پوری کوشش کی جائے۔ ورنہ جو امیدوار دیسی طبوں کے مفادات کی گارنٹی دیں ان کے لیے ووٹ حاصل کرنے کے لیے اطبا اور وید صاحبان اپنے رسوخ اور اقتدار کو کام میں لائیں۔ نام نہاد انجمن اطبا ہند کے معاملہ مندرجہ اجنڈا پر غور کر کے قرار پایا کہ چوں کہ یہ ایک غیر اہم چیز ہے اس لیے اس کو نظر انداز کیا جائے۔ (اسسٹنٹ سکریٹری آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی)

سوال وجواب

میری بیوی بیمار ہے :-

سوال :- میری بیوی کی عمر ۲۵ سال ہے۔ جب سے ان کے ہاں لڑکا ہوا ہے بخار کا سلسلہ چلا ہی جا رہا ہے۔ ایک ہفتے کے بعد ان کے سینے و پھیپھڑوں کا ایکس رے کرایا گیا تو وہاں خاب پانی پایا گیا۔ مقامی معقول علاج کیا گیا تو پانی تو خشک ہو گیا لیکن پیشاب کا امتحان کرانے پر پیپ کی موجودگی کا پتہ چلا۔ اگرچہ اس کے پھیپھڑے اب صاف ہو گئے ہیں کسی قسم کا اجتماع نہیں معلوم ہوتا لیکن یہ نئی صورت حال جو پیدا ہو گئی ہے جو ہمارے مقامی ڈاکٹر صاحب کے بھی سمجھ میں نہیں آئی۔ اگرچہ انہوں نے اس کا اعتراف تو نہیں کیا لیکن ان کے طرز عمل اور نسخہ لکھنے میں جو تذبذب وہ دکھاتے ہیں اس سے میں نے یہی اندازہ لگایا ہے۔ اب آپ کی طرف رجوع کرتا ہوں۔ آپ اپنے علم و تجربے سے میری کچھ مدد فرمائیے۔ اگر غذاؤں کی تبدیلی سے یا پرہیز وغیرہ سے صحت بحال ہو سکتی ہو تو میں اسے زیادہ پسند کروں گا۔ وہ غریب دوائیں کھاتے کھاتے بہت ہی تنگ آگئی ہے۔

فقیر محمد جالندھر۔

جواب :- بہتر تو یہی ہوتا کہ آپ کسی ہوشیار مقامی طبیب یا ڈاکٹر کو دکھاتے۔ میرے سامنے محض اس بیان سے مریضہ کی وہ تمام کیفیات و حالات نہیں آتے جو کسی نتیجے پر پہنچنے کے لیے ضروری ہوں۔ اس لیے نہ میں کوئی باقاعدہ دوائی نسخہ تجویز کروں گا اور نہ مجلس تشخیص و تجویز ہی کر سکتی ہے۔ البتہ میں جس نتیجے پر پہنچا ہوں اس کے مطابق غذائی پرہیز تجویز کیے دیتا ہوں۔ اگر میری تشخیص صحیح بھی نہ ہوگی تب بھی اس غذائی پرہیز سے مریضہ رفتہ رفتہ رُو بہ صحت ہوتی چلی جائے گی۔ میرا خیال یہ ہے کہ آپ کی اہلیہ کو گردوں کی دق ہو گئی ہے۔ آپ یہ نام سُن کر گھبرائیں نہیں کبھی محض دق کا نام سُن کر دہشت زدہ ہو جائیں اور بس یہ سمجھ بیٹھیں کہ اب دق ہو جانے کے بعد کیا اچھی ہوں گی۔ گردوں کے سلسلے میں یہ صورت حال نہیں ہوتی۔ پھیپھڑے اور گردوں کی دق میں فرق ہے پھیپھڑوں کو تو آپ بغیر کسی خاص تدارک کے بے حرکت نہیں کر سکتے لیکن گردوں کو آرام پہنچا سکتے ہیں۔ جسے میں اپنی جگہ ایک مستقل علاج کی حیثیت دیتا ہوں۔ اس کا دوائی علاج تو جو کچھ بھی ہو وہ زیادہ کامیاب نہیں ہے اس لیے کہ لوگ غذائی پرہیز کی طرف کوئی توجہ نہیں کرتے اس بیماری میں اصولی و بنیادی چیز گردوں پر کم سے کم بار ڈالنا ہے۔ اگر یہ ہو گیا تو قدرت و طبیعت خود بخود اصلاح کر لیتی ہے۔ ہمارا کام اتنا ہے کہ ہم طبیعت کی مدد کریں اور ایسی غذا مریض یا مریضہ کو دیں جس کے فضلے کو خارج کرنے کے لیے گردوں پر زیادہ بار نہ پڑے چنانچہ اگر آپ وہ غذائیں نہ دیں گے، جن کے کیمیائی عمل کو تیزابیت پیدا ہوتی ہے تو گردوں پر اس صورت میں کم بار پڑے گا۔ اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ ہم وہ اجزائے غذا مریضہ کو دیں جس کے استعمال سے ان کی قوت مدافعت زیادہ ہو جائے اور وہ نہ صرف یہ کہ تعدیہ کا مقابلہ کامیابی سے کر سکیں بلکہ خراب شدہ بافتوں کی مرمت بھی ہو سکے۔ ایسی غذا پھلوں اور ترکاریوں پر مشتمل ہوتی ہے اس کے ساتھ پھلوں اور ترکاریوں کا شوربہ، انڈے کی زردی اور دودھ بھی استعمال کرانا چاہیئے۔ اس میں لحمی اجزائے غذا بس اسی قدر ہیں جتنے جسم کی پرورش و مرمت کے لیے ضروری ہیں اس سے زائد نہیں ہیں۔ اناج، نشاستہ والی چیزیں شکر اور پروٹینی اجزا (بھی اجزا) جن کے کیمیائی عمل سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے وہ بالکل نہ دیے جائیں تو اچھا ہی ہے۔ حیاتین کے مرکب جو بازاروں میں ملتے ہیں ان کا استعمال بھی نامناسب نہ رہے گا۔ گردے کے مقام پر سکائی و ٹکور کی جائے اور اگر ہو سکے تو بنفشئی اور انفرا ریڈ شعاعوں سے بھی سکائی کی جائے۔ اس سے قدرت کے اندمالی عمل کو بہت مدد ملے گی۔ میرے نزدیک مریضہ کی بحالی صحت کے لیے یہ بہترین تدابیر ہیں باقی آپ مقامی معالج کو بھی دکھا دیجیے اور اس سلسلے میں اگر وہ کوئی دوائی علاج بھی تجویز کر دے تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن جو غذائی پرہیز میں نے تجویز کر دیا ہے وہ بہرحال ضروری ہے

سب بال سفید ہو گئے :-

سوال :- کوئی بیس ہی سال کی عمر میں میرے بال سفید ہونے شروع ہو گئے تھے۔ اب میری عمر ۳۰ سال کی ہے۔ تقریباً سارے ہی بال سفید ہو گئے ہیں اور جو باقی ہیں وہ بھی عنقریب ہوا ہی چاہتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس خضاب کے علاوہ کھانے کی کوئی موثر دوا ہو تو تجویز فرمائیے۔ یہ تو آج بڑی عام شکایت ہے۔ اگر آپ نے کوئی ایسی چیز دریافت کر لی تو میں سمجھوں گا کہ ساری دنیا میں نام ہو جائے گا۔ بہر حال مجھے مشـ

دیجیے کہ میں کیا کروں۔

ابو اسلم احمد آباد

جواب :- اب تک سفید بالوں کو سیاہ کر دینے والی ایسی کوئی دوا کم سے کم ہمارے علم میں تو آئی نہیں جو ہر شخص کے لیے یکساں نفع بخش ہو۔ یہ ضرور ہے کہ ہر شخص کے معاملے پر علیحدہ علیحدہ غور کرکے طبیبوں نے اسباب مرض کو معلوم کرلیا ہے اور پھر علاج میں وہ کامیاب بھی ہو گئے ہیں لیکن جس شکایت کا ایک سبب نہ ہو بلکہ بہت اسباب مل کر ایک مرکب سبب بنتا ہو اور پھر ان کا تجزیہ بھی کوئی آسان کام نہ ہو تو اس صورت میں اس شکایت کا علاج پذیر ہونا ذرا دشوار ہی ہے۔

میرے خیال میں تو آپ اس اُلجھن میں اپنے آپ کو نہ ڈالیے اور جو کچھ بھی ہو چکا ہے اس پر قانع ہو جائیے۔ اگر آپ دنیا میں انسانیت کے لیے کوئی خدمت انجام دے رہے ہیں تو اسی میں لگے رہیے کہ اس سے بڑھ کر کوئی دوسرا کام نہیں ہے اصل چیز دنیا و آخرت میں یہ نہیں ہے کہ ہم کیسے نظر آئیں بلکہ یہ ہے کہ ہم کر کیا رہے ہیں۔

میں اس مذہبی نوعیت کا وعظ کرکے آپ کو علاج سے روکنا نہیں چاہتا ہوں۔ بے شک آپ علاج کی فکر میں رہیں لیکن اسے کوئی ایسا جذبہ نہ بننے دیجیے جو آپ کی ساری ذہنیت پر طاری ہو جائے اور آپ جہاں جائیں بس یہی فکر آپ کے ساتھ ہمہ وقت لگا رہے۔ اس سے دوہرے نقصان میں آپ پڑ جائیں گے سفید بالوں کا علاج بھی نہ ہو سکے گا اور اس کی مایوسی سے جو ذہنی کوفت آپ کو لگ جائے گی وہ خواہ مخواہ ذہنیت و جسمانی صحت دونوں پر بُرا اثر ڈالے گی۔ ویسے اگر آپ کر سکتے ہوں تو بنفشی شعاعوں کا علاج کر دیکھیے۔ اور اپنی غذا میں حیاتین الف اور ب کو اہتمام کے ساتھ شامل کیجیے۔ دودھ، مکھن، پنیر، انڈا، دلیہ اور بھوسی کی روٹی اور پھل اور ترکاریاں غذا میں زیادہ کھائیے ہو سکتا ہے کہ اس سے آپ کے بال سیاہ ہونے شروع ہو جائیں اگر اور کچھ نہ ہو گا تو اس غذا سے آپ کی صحت یقینی طور پر بہتر ہو جائے گی۔

خون کا دباؤ بڑھ گیا ہے :-

سوال :- میری عمر اس وقت ساٹھ سال کی ہے اور میرے خون کا دباؤ ۲۲۵ ہے۔ میں بہت ممنون ہوں گا اگر آپ میرے لیے کوئی غذائی علاج تجویز فرما دیں گے اور یہی صورت میں جو مجھے کھانا چاہیے وہ بتا دیں گے۔ کیا قہوہ، چاء اور اعتدال کے ساتھ سگرٹ نوشی کی اجازت ہے؟

محمد میاں قصوری

جواب :- آپ نے اپنے خط میں اپنی تفصیلی ہسٹری نہیں دی۔ نہ تو ہمیں یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ کو گردوں کی تکلیف رہ چکی ہے اور نہ یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو صلابتِ شریان کی شکایت ہے۔ اگر خون کا موجودہ دباؤ خالص سمی نوعیت کا ہے تب تو غذا اور قولون کی اچھی طرح صفائی کے ذریعے یقیناً ممکن ہے کہ خون کا دباؤ اپنی اصلی حالت پر آجائے۔ اس کے لیے عمدہ ترین تدبیر یہ ہے کہ ایک ہفتہ تک تمام غذائیں ترک کر دی جائیں۔ فقط پھل اور دودھ پر رہا جائے۔ اس کے ساتھ ہی روزانہ حقنہ لیا جائے تین پائنٹ سے کم پانی نہیں ہونا چاہیے۔ اس میں ایک چھوٹی پائنٹ سے وزن کے حساب سے نمک کا ملا دیا جائے۔ اس تدابیری علاج سے پہلے اپنے خون کے دباؤ کو ریکارڈ کر لیجیے اور پھر اس کے بعد کیجیے اگر دباؤ اس علاج سے کمی پر آنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ آپ کے خون کا دباؤ سمی نوعیت کا ہے جو محض اسی ایک طریقے سے ٹھیک ہو جائے گا۔ اس کے بعد آپ کی غذا میں نشاستہ دار و شکریلی چیزیں کم ہونی چاہئیں اور جب کبھی آپ یہ چیزیں کھائیں تو خوب اچھی طرح چبا کر کھائیے کہ اس پر اس جُز کی تحلیل کا دارومدار ہے پھلوں اور ترکاریوں کا جتنا زیادہ استعمال رکھیں گے اُتنا ہی زیادہ آپ کے لیے مفید رہے گا۔ دودھ کا استعمال پھلوں کے ساتھ تو مناسب ہے لیکن نشاستہ دار اور لحمی اجزاء کے ساتھ نہ کیا جائے تو اچھا ہے

قہوہ اور چاء کا بکثرت استعمال آپ کے لیے مضر ہے۔ یوں کبھی کبھی پی لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔

میں اب تک مجرّد ہوں :-

سوال :- میری عمر اس وقت ۳۰ سال کی ہو چکی۔ ابھی تک میں غیر شادی شدہ ہوں۔ اور صحیح معنوں میں مجرّد ہوں۔ شادی نہ کرنے کا سبب حالات کی ناہمواری سمجھیے۔ اب مالی حالات نے تو اجازت دے دی ہے لیکن اتنے عرصے تجرّد کی زندگی گزارتے گزارتے میں ایسا محسوس کرتا ہوں کہ اس کا عادی ہو چکا ہوں ڈرتا ہوں کہ کسی کھکیڑ میں نہ پھنس جاؤں۔ میرے احباب بہت ستاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ تجرد کی زندگی سے میری صحت پر بُرا اثر پڑے گا۔ میری صحت تو اب تک بہت اچھی رہی ہے اور بظاہر اس کے بگڑنے کے مستقبل قریب میں آثار بھی نہیں نظر آتے۔

بہرحال میرے دل میں اس سلسلے میں ایک قسم کی خلش ضرور پیدا ہوگئی ہے۔ میں چاہتا ہوں اس سلسلے میں آپ کچھ لکھیے اور بتائیے کہ کیا واقعی میری صحت خراب ہو جائے گی۔ میں سوچتا ہوں جہاں ۳۷ سال اس طرح گزار چکا ہوں وہاں تھوڑا عرصہ اور سہی۔ آج کل ہماری اوسط عمر ہیں ہی کیا! آدھی سے زیادہ میری عمر ہو چکی ہے۔ میں شادی نہ کروں تو اچھا ہی ہے۔ میرے دوستوں کا حال تو یہ ہے کہ ان لوگوں کو تو ہڑکا سا اُٹھتا ہو۔ کچھ بات چاہیے گفتگو کرنے کے لیے۔ میں کنوارہ ہوں اور ۳۷ سال کی عمر ہو چکی۔ جب ملتے ہیں تو محض برسبیل تذکرہ میری شادی ہی کا ذکر لے بیٹھے ہیں۔ میں چاہتا ہوں آپ مجھے عقلی و طبی دلائل سے قائل کریں۔

محب الدین۔ لاہور

جواب:۔ تجرّد کی زندگی بالکل غیر فطری ہے اور جو شخص بھی اس حال میں زندگی گزارنا چاہتا ہے وہ فطرت کے خلاف جینے کی کوشش کر رہا ہے۔ جب حال یہ ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ ایسے شخص کی صحت پر بُرا اثر نہ پڑے اور وہ ان نتائج کو بھگتنے سے بچ جائے جو خلاف فطرت زندگی بسر کرنے سے مترتب ہوتے ہیں۔ یہ کوئی میری من مانی بات نہیں ہے بلکہ جو کچھ میں کہہ رہا ہوں سائنس کے محکمات اس پر گواہ ہیں۔

نفسیاتی طور پر ایسے افراد کا مطالعہ کیا گیا ہو جو تجرد کی زندگی گزارتے ہیں۔ اس مطالعہ اور تحقیق کا نتیجہ یہی نکلا ہے کہ اس کا اثر انسان کی صحت اور قوت کارکردگی پر لازمی طور پر پڑتا ہے۔ ۳۵ سال تجرد کی زندگی گزارنے کے بعد عام طور پر طبیعت میں چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے اور عورتوں میں تو یہ کیفیت اس عمر سے بہت پہلے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جیسے جیسے عمر میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے عوارض جو ابتدا میں نہایت معمولی نظر آتے ہیں آئے دن پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اور ہونا بھی چاہیئے۔ آپ خود دیکھیے کہ جب آپ کے جنسی غدود کے افرازات کام نہیں آئیں گے تو وہ کہاں جائیں گے۔ آپ کے جسم ہی میں تمام کے تمام جذب ہو جائیں گے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ نظامِ غدود کے کیمیائی توازن میں فرق آ جائے گا۔ مختلف غدود کے متوازن افرازات کا جو مجموعی اثر جسم میں مترتب ہونا تھا وہ نہیں ہوگا۔ اس سے ہضم میں بگاڑ پیدا ہوگا۔ اعصاب پر اثر پڑے گا۔ اور چوں کہ یہ سلسلہ ہمیشہ جاری رہتا ہے، اس لیے تمام اعضائے رئیسہ کا اس بگاڑ سے متاثر ہونا لابُد ہے۔ اعصاب پر اس کا اثر انسان کے مزاج تک کو خراب کر دیتا ہے۔ اس میں بے جا نکتہ چینی کی عادت پیدا ہو جاتی ہے اور چڑچڑاپن تو اسے اس قابل ہی نہیں چھوڑتا کہ وہ جماعتی زندگی میں اپنے لیے کوئی مقام پیدا کر سکے۔

یہ نتائج تو محض جسمانی ہوئے۔ اب ذرا ذہنی نتائج کو دیکھیے کہ اس جہت میں کیا ہوتا ہے۔ یہاں بھی ایسے شخص کا حال کچھ اچھا نہیں ہوتا۔ اس میں خود غرضی و حسد کا پیدا ہو جانا اور دوسروں کے نقطہ ہائے نظر کو نہ سمجھنا بدیہی خصوصیات ہیں جو آخرکار پیدا ہو کر رہتی ہیں اور ہونا بھی یہی چاہیئے جو شخص متاہل زندگی بسر نہیں کرتا اس میں محبت و شفقت، رحم اور ہمدردی کے جذبات کبھی نہیں اُبھرتے۔ انسان جب اپنے بچوں کی دُکھ بیماری میں راتوں کو جاگتا ہے اور اس سلسلے میں وہ خود اپنے لگے بندھے اصولوں کو بعض اوقات توڑنے پر مجبور ہو جاتا ہے تو اس میں یہ ذہنی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے کہ جب وہ دوسروں کے طرزِ عمل میں کبھی کوئی بے عنوانی دیکھے تو برداشت کر جائے اور پی جائے اور اصلاح کرے تو اطمینان و سکون کے ساتھ۔ اس پر بھڑکے نہیں اور سمجھ لے کہ شاید اس بدعنوانی کے صدور میں یہ بے قصور ہو۔ اپنے بچوں کے لیے انسان اپنا سب کچھ قربان کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ اولاد ہوگی اور آپ بھی ان مراحل سے گزریں گے اور اپنے نفس کے بہت سے آرام اور راحتیں اپنے بچوں کے آرام پہنچانے پر قربان کر دیں گے تو آپ میں اپنے دوسرے بھائیوں کے لیے بھی اپنے نفس کے مطالبات سے دست کش ہونے کی مشق بہم پہنچائی جائے گی غرض یہ اور اسی قسم کی بیسیوں حالتیں ہیں جو تجرّد کی زندگی میں کبھی نہیں پیدا ہو سکتیں اور بلاشبہ انسان بڑی حد تک غیر تربیت یافتہ رہتا ہے اور سوسائٹی اس کو نظرِ اعتبار سے نہیں دیکھتی۔

اس سے اور آگے بڑھیے۔ اجتماعی زندگی میں وہ شخص بالکل ایک نکھٹو کی حیثیت رکھتا ہے۔ وہ ان حقوق و فرائض کی ادائیگی سے بچنا چاہتا ہے جو اُس کے ذمے فرض ہیں۔ سوسائٹی نے اسے جس وقت وہ محض ایک گوشت کا لوتھڑا تھا، بڑی دیکھ بھال سے پرورش کیا۔ اجتماعی طور پر اس کی پرورش و دیکھ بھال کے لیے زندگی کی تمام سہولتیں بہم پہنچائیں۔ دوسروں نے اس کی خاطر ازدواجی زندگی کی کھکھیڑیں سہیں۔ اس کے پالنے پوسنے اور تن درست رکھنے راتوں کی نیند حرام کی۔ ملک کے مختلف اداروں نے مل کر اپنی اپنی جگہ اسے دُکھ بیماروں سے بچانے کا انتظام کیا۔ اب جب کہ وہ پوری سوسائٹی اور جماعت کے مصرف پر بڑھ کر جوان ہو گیا اس کے ذمے بھی آئندہ نسلوں کے لیے وہی کچھ کرنا ہے جو اس کے آباؤ اجداد نے اور پورے ملک کی آبادی نے مجموعی طور پر

س کے لیے کیا ہے۔ اسے بھی ازدواجی زندگی گزارنی چاہیئے اور وہ سب کھکڑوں اور ذمّے داریوں کا بار اٹھانا چاہیئے۔ اور اپنے حصّے کا کام جتنا کچھ بھی وہ انجام دے سکتا ہے بلا چون وچرا انجام دینا چاہیئے۔ مالی حالت کا اچھا نہ ہونا وغیرہ عُذرات نفس تن آسانی کے لیے گھڑتا ہے۔ ذمّے داری سے بچنا چاہتا ہے اور اس راہ میں آرام ہی آرام دیکھنا چاہتا ہے۔ تکلیف کچھ نہیں۔ ایسے شخص کو آپ نکھٹو نہیں کہیں گے تو اور کیا کہیں گے۔ تو گویا یہ معلوم ہوا کہ نہ صرف طبّی و نفسیاتی نقطۂ نظر ہی سے تجرد کی زندگی غلط ہے بلکہ اجتماعی لحاظ سے بھی اس خیال کی شدید تردید ہوتی ہے۔ آپ کے دوست ہر چند یہ سب باتیں نہ جانتے ہوں۔ اور انہیں یہ نہ معلوم ہو کہ کس کس پہلو سے حالتِ تجرد میں آپ کی زندگی ناقص رہے گی۔ لیکن جو کچھ اس سلسلے میں مشورہ وہ آپ کو دیتے ہیں بالکل صحیح ہے۔ اب بھی پورا موقع ہے آپ شادی کر کے وہ سب فوائد حاصل کر سکتے ہیں جو ہونے چاہئیں۔ ایسی زیادہ عمر نہیں گزری ہے کہ اس کے بعد آپ پچھتائیں۔ شادی کیجیئے اور اپنی بہت سی سوئی ہوئی قوتوں کو بیدار ہونے کا موقع دیجیئے۔

آپ کو شاید معلوم نہیں کہ ہندوؤں میں وہ لوگ جو برہمچاری کہلاتے ہیں اور دیانت داری سے تجرّد کی زندگی گزارتے ہیں وہ اسی وقت کامیاب ہو سکتے ہیں جب کہ وہ جماعتی و تمدنی زندگی سے کٹ کر جنگلوں اور پہاڑوں میں چلے جائیں۔ یہ وہ اس لیے کرتے ہیں کہ روحانی ترقی حاصل ہو۔ اعصاب پر انہیں پورا قابو ہو جائے لیکن کیا آپ کا خیال ہے کہ وہ لوگ کامیاب ہو جاتے ہیں ان میں سے بیش تر تو بدکاریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور جو ذرا زیادہ بلند اُڑنے کی کوشش کرتے ہیں وہ یا تو پاگل ہو جاتے ہیں یا ان کی صحت مستقل طور پر خراب ہو جاتی ہے۔ یہ جو کچھ میں لکھ رہا ہوں تجربہ و مشاہدہ اس کے ایک ایک لفظ پر شاہد ہے۔ کسی ایک نقطۂ نظر کی طرف جھک جانے اور دوسری طرف سے بالکل آنکھیں بند کر لینے کا یہی نتیجہ ہوگا۔ اُمید ہے کہ یہ چند سطور آپ کے ذہن کی خلش و الجھن کو دور کر دیں گی۔ اور آپ اس سلسلے میں اپنے دوستوں کا کہنا مان لیں گے۔

کمر میں درد رہتا ہے :-

سوال :- میں غیر شادی شدہ ہوں۔ دفتر میں سٹینو گرافر ہوں۔ عمر ۲۴ سال کی ہے۔ ضرورت سے کچھ زیادہ دراز قد ہوں۔ شکایت یہ ہے کہ کمر میں متواتر تکلیف رہتی ہے اور صحت بھی اچھی نہیں رہتی۔ گھر بار نہ ہونے کی وجہ سے ہوٹل میں کھاتا ہوں۔ مجھے کوئی ایسی صورت بتائیے کہ ہوٹل میں کھاتے ہوئے بھی میری غذا صحیح ہو جائے۔ اور میری صحت بہتر رہنے لگے۔ اس آئے دن کی بیماری نے میری ہمت اور ذہنی حالت پر بھی بہت بُرا اثر ڈالا ہے۔

چراغ الدین رائے بریلی

جواب :- آپ کی درازیٔ قد کا تو ہمارے پاس کوئی علاج نہیں وہ تو جتنا بڑھنا تھا بڑھ گیا۔ البتہ آپ اپنی عام صحت کو بہتر ضرور بنا سکتے ہیں اور یہ محض صحیح غذا اور ورزش ہی کے ذریعے بن سکتی ہے۔ ہوٹل نوازی کو قائم رکھتے ہوئے آپ کے لیے اصلاحِ غذا کا مسئلہ خاصا ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ بہتر تو یہ ہوتا کہ آپ اپنے کسی عزیز یا دوست کے ہاں بندوبست کر لیتے۔ آج کل ہوٹلوں میں کھانے پر دگنا تگنا خرچ ہوتا ہے اور کھانا نہایت ہی ناقص ملتا ہے اس لیے میرا مشورہ یہی ہے کہ اگر ممکن ہو تو آپ اس ہوٹل نوازی کے سلسلے کو چھوڑ ہی دیں۔ لیکن اگر موجودہ حالات میں آپ کے لیے فراہمی غذا کسی دوسرے طریقے سے ممکن نہیں۔ تو پھر آپ ایسا کیجیئے کہ ایک وقت کا کھانا صبح کا یا شام کا جس میں آپ کو سہولت ہو حسبِ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونا چاہیئے۔ گائے کا خالص دودھ تازہ موسمی پھل اور کوئی آٹھ سے بارہ عدد تک اچھے قسم کے بادام دودھ آپ سیر سے ڈیڑھ سیر تک پی سکتے ہیں۔ اپنے معدہ کی صلاحیتِ ہضم دیکھ لیجیئے۔ اس طرح جتنے پھل آپ آسانی سے کھا سکتے ہوں کھائیں۔ بہرحال ایک آدھ دن تجربہ کرنے کے بعد پھلوں اور دودھ کی مقدار متعین کی جا سکتی ہے۔ اور دوسرے وقت کے کھانے میں جسے آپ ہوٹل میں کھائیں۔ کچی ترکاریاں مثلاً سلاد، ٹماٹر اور کدوکش میں کسی ہوئی گاجریں روزانہ اپنے دسترخوان پر رکھیے۔ یہ سبزیاں وغیرہ استعمال کرنے سے پہلے خوب اچھی طرح دھونی چاہئیں۔ اس سے آپ کی صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا باقی اگر استحالہ غذا میں اس کے بعد بھی کمی رہے تو یا تو کسی مقامی طبیب سے رجوع کیجیے تاکہ وہ پورے جسم کا اچھی طرح معائنہ کر کے کسی مناسب دوا سے بھی مدد لے یا پھر اپنے پورے حالات لکھ کر ہماری مجلسِ تشخیص و تجویز کو بھیج دیجیئے۔ یہاں سے کوئی مناسب دوا بھی اس غذائی نسخہ کے ساتھ تجویز کر دی جائے گی جس سے استحالہ غذا صحیح طریق پر ہونے لگے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ کوئی دوا اس سلسلے میں کارگر نہ ہوگی، جب تک کہ آپ متذکرہ بالا بتائی ہوئی تبدیلی اپنی غذا میں نہیں کریں گے۔

رسالے کی زبان :-

سوال :- میں رسالۂ ہمدرد صحت کا خریدار ہوں۔ اور تقریباً ایک سال سے برابر مطالعہ کر رہا ہوں۔ اس کے مفید ہونے میں کوئی شک نہیں۔ اور اسی لیے میں نے دو تین خریدار اور بنوائے ہیں لیکن اس سلسلے میں ادارۂ ہمدرد صحت سے ایک شکایت ہے اور وہ یہ کہ اس پرچے میں جو عبارت لکھی ہوتی ہے وہ بہت سخت اور مشکل ہوتی ہے اور ہم جیسوں کے لیے تو اس کا مطلب نکالنا نہایت ہی دشوار ہو جاتا ہے۔ اس میں بہت زیادہ لفظ عربی و فارسی کے ہوتے ہیں جن کا مطلب ہم سمجھتے ہی نہیں اور اگر کسی سے دریافت کرتے ہیں تو یہ جواب ملتا ہے کہ کسی مولوی سے پوچھو۔ اب آپ خود سوچ سکتے ہیں کہ اگر ہم مضامین کا مطلب ہی نہ سمجھیں گے تو ان مفید ہدایات پر جو صحت کے متعلق ان مضامین میں ہوتی ہیں عمل کیوں کر کریں گے۔ اُمید ہے آپ ہماری اس گزارش پر توجہ فرمائیں گے اور رسالے کی زبان کو بہت زیادہ سادہ بنائیں گے۔

ادم پرکاش کھنہ۔ مال روڈ امرتسر خریداری $\frac{1918}{}$

جواب :- گزشتہ چار سالوں میں رسالے کی زبان کے متعلق یہ پہلی شکایت ہے جو آپ نے کی ہے۔ اس سے پہلے تو بے شک اس کی زبان میں فارسی زبان کا عنصر زیادہ تھا لیکن ہم نے تو اس کی زبان کو نہایت سلیس کر دیا ہے۔ البتہ زبان کا ہم نے ایک معیار بنا رکھا ہے جس کے مطابق ہم اپنے ہر مضمون کو ڈھال دیتے ہیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ بعض اصطلاحی الفاظ کے علاوہ ہر مضمون کی زبان بآسانی سمجھی جا سکتی ہے۔ نہ معلوم آپ کو یہ شکایت کیوں کر پیدا ہو گئی ؟۔ ہمارے رسالے کی تو بالکل وہی زبان ہے جس زبان میں کہ آپ کا خط ہے۔ جس شخص نے یہ شکایتی خط لکھا ہے اس کی زبان یہ بتا رہی ہے کہ وہ اتنی لیاقت رکھتا ہے کہ ہمارے رسالے کے مضامین کو بخوبی سمجھ کر پڑھ سکے۔ بہرحال میں آپ کے اس مشورے کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور کوشش کروں گا کہ ادبیت کو قائم رکھتے ہوئے جہاں تک زبان کو سلیس و آسان کیا جا سکے کر دیا جائے۔ اطمینان رکھیے خدمتِ خلق کے سلسلے میں ہم سیاسی نظریات کے اختلافات کو نہیں آنے دیتے۔

سوال :- ایک اور بات بھی حل طلب ہے۔ اس کو بھی صاف کیجیے اس وقت میرے سامنے اپریل ۱۹۴۸ء کا پرچہ ہے۔ اور ورزشوں کے سلسلے کو دیکھ رہا ہوں۔ اس میں صفحہ ۴۳ میں آپ نے لکھا ہے کہ تصویر ۳۲ والی حالت میں پہلے اچھی طرح اندر سانس لے کر ٹھوڑی کا قفل کھول کر غوطہ مارے۔ بعد میں جہاں آپ نے کچھ باتوں کی طرف توجہ دلائی ہے اور لکھا ہے کہ حسب ذیل باتوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔ وہاں ہدایت ۵ میں لکھا ہے کہ اس حالت میں سانس باہر نکال دیا جائے یعنی جو پوزیشن تصویر ۳۴ میں دکھائی گئی ہے اس وقت سانس باہر نکال دیا جائے۔ ذرا اس تضاد کو دور کیجیے۔

(۲) اس کے علاوہ ایک اور عرض ہے اور وہ یہ کہ ہم جو ڈنڑ پیلتے ہیں۔ اس میں ہمارے سانس لینے کا طریقہ اس سے مختلف ہوتا ہے سو لکھیے کہ ہم جو اتنے سالوں سے کرتے آ رہے ہیں وہ غلط ہے یا اس میں اور اس میں کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ اُمید ہے آپ سمجھ گئے ہوں گے۔ ممکن ہے اور صاحبان بھی میری طرح اُلجھے ہوئے ہوں۔ لہٰذا اسے دوبارہ صاف کر دیجیے

ادم پرکاش۔ امرتسر۔

جواب :- آپ نے غالباً غور سے پڑھا نہیں ورنہ اس میں تو کوئی اشکال ہے نہیں۔ آپ اندر سانس شکل ۳۴ اختیار کرنے سے پہلے لے لیں گے اور غوطہ لینے کی حالت میں سانس باہر نکال دیں گے۔ یہی ہم دیسی ڈنڑ پیلنے کی حالت میں کرتے ہیں۔ ہدایت ۵ میں تو یہ بتایا ہے کہ شکل ۳۲ میں پانچویں بات یہ ہے کہ سانس باہر خارج ہو چکا ہو گا۔ پھیپھڑوں کے اندر نہیں ہو گا

۲۔ دیسی ڈنڑ پیلنے میں بھی ہمارا یہ حال ہوتا ہے کہ جب غوطے میں جاتے ہیں تو سانس باہر نکال دیتے ہیں اور اُٹھتے ہیں تو اندر کھینچتے ہیں۔ آپ اگر کسی دوسرے طریق پر سانس لیتے رہے ہیں اور اس سے آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچا تو آپ اس پر عمل کرتے رہیے۔ بہرحال مجھے تو اس میں نہ کوئی غلطی نظر آتی ہے نہ تضاد۔ اصل میں یہ عملی چیزیں ہیں۔ انہیں خود کر کے دیکھنا چاہیے، جب سمجھ میں آئیں گی محض پڑھنے ہی سے پوری بات سمجھ میں نہیں آتی۔

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری ـــــ ہے ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ براہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعے منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش۔ منیجر ہمدرد صحت، دہلی